

SPORTORTHOPÄDISCHE OPERATION – NACHBEHANDLUNG: SCHULTERSTABILISIERUNG: KORAKOID-TRANSFER (BRISTOW-LATARJET)

Behandlungsphase 01 – Woche 1 bis 6

Tag 0 und 1

- Ruhigstellung in Schulter-Immobilisations-Verband („Schulter-Fix“ oder „Kissen“)
- Eiskühlung intermittierend, Analgesie und Thromboseprophylaxe wie angeordnet
- Frühmobilisation, Faustschlussübungen und Handkraftübung mit Ball oder Tuch
- Isometrie Oberarmmuskulatur
- Röntgenkontrolle nach 1-2 Tagen

Woche 1 und 2

- Tragen des Schulter-Immobilisations-Verbands (kann im Sitzen, zum Essen etc. ab)
- Pendelübungen (auch vorgebeugt), Arm auf Tisch nach vorne Schieben etc.
- Aktive Physiotherapie (**ROM beschwerdeadaptiert frei**)
- Skapulakontrolle, Haltungsaufrichtung, Aquatraining möglich ab 3. Woche
- Wundkontrollen durch Facharzt, Entfernung Hautnähte Ende der 2. Woche

Woche 3 bis Woche 6

- Aktiver Physiotherapie fortführen und intensivieren (**ROM frei**)
- Schulter-Immobilisations-Verband kann weggelassen werden
- Aktive Bewegungen gegen leichten Widerstand

Etwa 6 Wochen postoperativ Kontrolluntersuchung beim Operateur empfohlen

Behandlungsphase 02 – Woche 7 bis 13

Woche 7 bis Woche 12

- Bewegungen gegen Widerstand beschwerdeadaptiert steigern
- gezieltes Training Rotatorenmanschette
- ROM weiter erarbeiten
- Beginn mit Trainingstherapie anfangs in geschlossenen Ketten
- Propriozeptives Training in der offenen Kette
- Arbeitsfähigkeit für leichte bis mittelschwere körperliche Tätigkeiten

Ab Woche 13

- Stufenweise Steigerung der Kräftigung z.B: am Seilzug, Terraband etc.
- Dehnübungen
- Wiederaufbau der funktionellen Aktivitäten
- Arbeitsfähigkeit für schwere körperliche Tätigkeiten
- Wiederherstellen der sport-/berufszugehörigen Kinematik
- Sportartspezifisches Training

