



NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

Arthroskopische AC - Gelenksresektion

Gesundheitszentrum Kelkheim
Frankenallee 1 | 65779 Kelkheim
Telefon 06195 6772-400
www.orthopaeden-zentrum.de
info@orthopaeden-zentrum.de

Zeit	Bewegung / Orthese	Belastung	Übungen
1. - 2. Woche postoperativ	Keine Orthese Rotation frei, ABD und FLEX bis 60° zunächst <u>passiv</u> , dann aktiv-assistiv	 schmerzorientiert zunächst <u>passiv</u> , dann aktiv-assistiv keine horizontale Adduktion für insgesamt 6 Wochen	<ul style="list-style-type: none">• Manuelle Therapie• Skapulatraining• Haltungsschule• isometrische Übungen der Rotatorenmanschette• bei Bedarf Kryotherapie• evtl. Schlingentisch
3. - 4. Woche postoperativ	Keine Orthese aktiv bis ABD / FLEX 90°, Rotation frei	sukzessive Vollbelastung aktive Krankengymnastik	<ul style="list-style-type: none">• Kräftigung der Rotatorenmanschette und der Schulterblattstabilisatoren• Dehnübungen für die Kapsel• Koordination und funktionelle Bewegungsabläufe
ab 5. Woche postoperativ	freie Beweglichkeit		<ul style="list-style-type: none">• Aktives Training mit Theraband und freien Gewichten• Skapulatraining

- Wiedervorstellung in der Sprechstunde nach **2 Wochen, 6 Wochen und 3 Monaten**
- Bei entsprechender Beschwerdefreiheit Beginn des sportartspezifischen Trainings ohne Überkopfbelastung nach 9 Wochen postoperativ.
- Überkopf- und Kontaktsportarten sind bei Beschwerdefreiheit sowie ausreichender Kraft und Beweglichkeit nach 12 Wochen postoperativ möglich.