



## NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

### vordere Schulterstabilisierung

Gesundheitszentrum Kelkheim  
Frankenallee 1 | 65779 Kelkheim  
Telefon 06195 6772-400  
[www.orthopaeden-zentrum.de](http://www.orthopaeden-zentrum.de)  
[info@orthopaeden-zentrum.de](mailto:info@orthopaeden-zentrum.de)

Zeit	Bewegung / Orthese	Belastung	Übungen
<b>1. - 4. Woche postoperativ</b>	Schulterorthese medi SAS15 <b>Tag und Nacht!</b>  <u>NUR</u> passiv: <b>ABD/ANTE 60°</b> <b>ARO 0°</b>	<u>Keine</u> aktive Bewegung der Schulter  <u>Keine</u> Belastung, <u>nicht</u> Abstützen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schmerztherapie</li><li>• Kryotherapie</li><li>• Isometrische Übungen</li><li>• Haltungsschulung</li><li>• Ausgleich muskuläre Dysbalancen</li></ul>
<b>5. - 6. Woche postoperativ</b>	<b>Orthese nur noch nachts</b>  aktiv-assistiert: <b>ABD/ANTE 90°</b> <b>ARO bis 30°</b>	KG im erlaubten Bewegungsausmaß	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erlernen des skapulothorakalen Rhythmus</li><li>• Gelenkstabilisation mit Kaudalgleiten</li><li>• Propriozeption im schmerzfreien Bereich</li></ul>
<b>ab 7. Woche postoperativ</b>	keine Orthese  freie Beweglichkeit ohne forcierte Außenrotation	aktive KG (funktionell, schmerzadaptiert, spannungsabhängig)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manuelle Therapie</li><li>• Kräftigung der Rotatorenmanschette</li><li>• Skapulatraining</li><li>• Sehnsomotorische Übungen</li></ul>
<b>3. - 6. Monat postoperativ</b>	freie Beweglichkeit, Außenrotation nur als kontrollierte Bewegung	Gelenkstabilisation unter Belastung möglich	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kraftaufbau / Gerätetraining</li><li>• Medizinische Trainingstherapie</li><li>• Arm-Ergometer</li><li>• Sensomotorisches Training</li></ul>

- Wiedervorstellung in der Sprechstunde nach **2 Wochen, 6 Wochen, 3 Monaten und 6 Monaten**.
- Bei adäquater Beweglichkeit und Schmerzfreiheit **Joggen und Fahrradfahren** ab 4. Monat postoperativ.
- Nach Rücksprache mit dem Operateur Wiedereingliederung in spezifische Sportarten, inklusive Kontakt-, Überkopf- und Kampfsport ab dem 7. Monat postoperativ.