



NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

vordere Schulterstabilisierung

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

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

- 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.