



## NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

### nach subakromialer Dekompression

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
1. - 2. Woche postoperativ	<b>Keine Orthese</b>  Schmerzabhängig freie Beweglichkeit, zunächst <u>passiv</u> , dann aktiv-assistiv	schmerzorientiert zunächst <u>passiv</u> , dann aktiv-assistiv	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manuelle Therapie</li><li>• Skapulatraining</li><li>• Haltungsschule</li><li>• isometrische Übungen der Rotatorenmanschette</li><li>• bei Bedarf Kryotherapie</li><li>• evtl. Schlingentisch</li></ul>
ab 3. Woche postoperativ	<b>Keine Orthese</b>  Wiederherstellung der freien Beweglichkeit	sukzessive Vollbelastung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kräftigung der Rotatorenmanschette und der Schulterblattstabilisatoren</li><li>• Dehnübungen für die Kapsel</li><li>• Koordination und funktionelle Bewegungsabläufe</li></ul>
ab 7. Woche postoperativ			<ul style="list-style-type: none"><li>• Aktives Training mit Theraband und freien Gewichten</li><li>• Kräftigung der Außenrotatoren</li><li>• Skapulatraining</li></ul>

- 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 Kontaktssportarten sind bei Beschwerdefreiheit sowie ausreichender Kraft und Beweglichkeit nach 12 Wochen postoperativ möglich.