

## Behandlungsprogramm nach Schulteroperationen

### I a Acromioplastik, Narkosemobilisation

#### Freifunktionelle Übungsbehandlung

- Isometrische Muskelkräftigungsübungen in einzelne Bewegungsrichtungen
- Freihalten der thorako-scapulären Gleitebene, Haltungsschulung
- Kapseldetonisierende und -dehnende Maßnahmen, Behandlung von tendomyotischen Veränderungen
- Passive/assistive Bewegungsübungen
- Motorschiene (CPM)

#### Bei Schmerzfreiheit

- Isotonische Bewegungsübungen (auch gegen Widerstand)
- PNF
- Muskelkräftigung mit „Thera-Band“, MTT, o.ä.
- Rückenschwimmen

### I b LBS-Tenodese / evtl. Reversed-Prothese

- 2 Wochen Gilchrist
- Passiv-assistive Bewegungsübungen erlaubt (bis Schmerzgrenze)
- Freihalten der thorako-scapulären Gleitebene, Haltungsschulung
- Kapseldetonisierende und -dehnende Maßnahmen, Behandlung von tendomyotischen Veränderungen

Nach 2 Wochen:

#### Freifunktionelle Übungsbehandlung

- Isometrische Muskelkräftigungsübungen in einzelne Bewegungsrichtungen
- Freihalten der thorako-scapulären Gleitebene, Haltungsschulung
- Kapseldetonisierende und -dehnende Maßnahmen, Behandlung von tendomyotischen Veränderungen
- Passive/assistive Bewegungsübungen
- Motorschiene (CPM)

#### Bei Schmerzfreiheit

- Isotonische Bewegungsübungen (auch gegen Widerstand)
- PNF
- Muskelkräftigung mit „Thera-Band“, MTT, o.ä.
- Rückenschwimmen

## II Kapsel-Labrum-Rekonstruktion

- Woche 1-3
- Ruhigstellung im Gilchristverband
  - Passive/assistive Bewegungsübungen bis 60° Abduktion (Abd) und Elevation (Elev)
  - **Keine Außenrotation (AR)!!!**, jedoch AR aus Innenrotationsstellung bis zur Neutral-0-Stellung möglich
  - Entstauende Maßnahmen (z.B. Schaumstoffball)
  - Freihalten der thorako-scapulären Gleitebene, Haltungsschulung
- Woche 4-6
- Abnahme des Schulterverbandes
  - Passive/assistive Bewegungsübungen bis 90° Abd/Elev
  - Weiterhin **keine AR** über Neutral-0-Stellung!
  - Ansonsten wie Woche 1-3
- Ab 7. Woche
- Ambulante Rehabilitation
  - Freifunktionelle Nachbehandlung, schrittweise Steigerung der AR
  - Schmerzabhängig aktive Bewegungsübungen
  - Muskelkräftigung mit „Thera-Band“, MTT, o.ä.
  - PNF
  - Manuelle Therapie

### Grundsätzliche Aspekte für beide Programme

- Vermeidung von Ausweichbewegungen bei Durchführung der Übungen
- Aktive Zentrierung des Humeruskopfes durch die kurzen Schultermuskeln (Grundspannung) vor Ausführung der einzelnen Übungen

### III Rotatorenmanschetten-Rekonstruktion

- Tag 0-2
- Ruhigstellung im Gilchristverband
  - NSAR
  - Kühlung
- Tag 3-14
- Schulter-Arm-Abduktionskissen (Modell Sportklinik Stuttgart)
  - Passive/assistive Beübung bis 60° Abd/Elev
  - **Keine aktive Außenrotation (AR)**, jedoch passive AR aus Innenrotationsstellung bis zur Neutral-0-Stellung möglich
  - Vorsichtige isometrisch-zentrierende Übungen
  - Freihalten der thorako-scapulären Gleitebene, Haltungsschulung
  - Lymphdrainage
- Woche 3-4
- Schulter-Arm-Abduktionskissen
  - Passive/assistive Beübung bis 90° Abd/Elev
  - **Keine aktive AR**
  - Submaximale isometrisch-zentrierende Übungen
  - Training der Scapula- und BWS-Muskulatur im offenen System
  - Elektrotherapie (Schmerztherapie, Ödemreduktion)
  - Wärmeanwendungen
  - Ggf. manuelle Therapie ACG, SCG
- Woche 5-6
- Abnahme Schulter-Arm-Abduktionskissen
  - Aktiv assistive KG bis 120° Abd/Elev, AR bis 15°
  - Dynamisch zentrierende Übungen
  - Isometrie
  - Ggf. manuelle Therapie
- Woche 7-8
- Ambulante Rehabilitation
  - Freies Bewegungsausmaß, zunächst aktiv-assistiv, dann aktiv
  - Muskelaufbautraining für Schulterblattmuskulatur und Rotation, auch im offenen System
  - PNF
  - Haltungsschulung
  - Ggf. Elektrostimulation
- Woche 9-16
- Exzentrisches und konzentrisches Muskeltraining, steigend bis zur allgemeinen muskulären Vollbelastung
  - Training von Beweglichkeit, Koordination, Reaktion und Ausdauer
  - Sportartspezifische Trainingselemente ab der 12. Woche

Prof. Dr. Wolf Strecker  
Chefarzt

PD Dr. Volker Schöffl  
Leiter der Sektionen  
Sportorthopädie, Sporttraumatologie,  
Sportmedizin, Chirurgie der oberen Extremität