

## Behandlungsprogramm nach Schulteroperationen

### IV Schulter - HEP / TEP - Nachbehandlung

- Woche 1-3
- Ruhigstellung im Gilchristverband  
Physiotherapie: Manuelle Lymphdrainage, entstauende Maßnahmen
  - Freihalten der thorako-scapulären Gleitebene, Haltungsschulung
- Woche 4
- Passive / assistive Bewegungsübungen bis 60° Abduktion (Abd) und Elevation (Elev)
  - Limitierung der Rotation auf IR / AR 90/30/0°
  - Entstauende Maßnahmen (z.B. Schaumstoffball)
  - Freihalten der thorako-scapulären Gleitebene, Haltungsschulung
- Woche 5-6
- Abnahme des Schulterverbandes
  - Passive / assistive Bewegungsübungen bis 90° Abd / Elev
  - Außenrotation bis zur Neutral-0-Stellung!
  - Ansonsten wie Woche 4
- Ab 7. Woche
- Ambulante Rehabilitation
  - Freifunktionelle Nachbehandlung, schrittweise Steigerung der AR
  - Schmerzabhängig aktive Bewegungsübungen
  - Muskelkräftigung mit „Thera-Band“, MTT, o.ä.
  - PNF
  - Manuelle Therapie

Prof. Dr. Wolf Strecker  
Chefarzt

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