

## Behandlungsprogramm nach Schulteroperationen

### V Bizepssehnenrefixation, SLAP-Läsion

- Woche 1-3
- Ruhigstellung im Gilchristverband
  - Passive/assistive Bewegungsübungen bis 90° Abduktion (Abd) und Elevation (Elev)
  - Passive/assistive Bewegungsübungen des Ellbogens
  - Außenrotation (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 bei freiem Bewegungsausmaß
  - Zunehmend isometrische Belastungen im geschlossenen System
- Ab 7. Woche
- Ambulante Rehabilitation
  - Freifunktionelle Nachbehandlung, schrittweise Steigerung der Belastung
  - Schmerzabhängig aktive Bewegungsübungen
  - Muskelkräftigung mit „Thera-Band“, MTT, o.ä.
  - PNF
  - Manuelle Therapie

### Grundsätzliche Aspekte

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

Prof. Dr. Wolf Strecker  
Chefarzt

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