



Behandlungsprogramm nach Schulteroperationen

II Kapsel-Labrum-Rekonstruktion

- Woche 1-3
- Ruhigstellung im Schulterverband, z. B. Medi Arm fix (für 3 Wochen)
 - 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 (ab Woche 4)
 - 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

- Vermeidung von Ausweichbewegungen bei Durchführung der Übungen
- Aktive Zentrierung des Humeruskopfes durch die kurzen Schultermuskeln (Grundspannung) vor Ausführung der einzelnen Übungen
- Ambulante Rehabilitationsmaßnahme ab 7. Woche

Prof. Dr. Peter Strohm
Chefarzt

Prof. Dr. Volker Schöffl
Leiter der Sektion
Sportorthopädie, Sporttraumatologie,
Sportmedizin, Chirurgie der oberen Extremität

Stand 12/2015