



Behandlungsprogramm nach Schulteroperationen

IV Schulter - HEP / TEP - Nachbehandlung

- Woche 1-3
- Ruhigstellung im Schulterverband, z. B. Medi Arm fix
 - 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. Peter Strohm
Chefarzt

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

Stand 12/2015