



## Behandlungsprogramm nach Schulteroperationen

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

- 2 Wochen Schulterverband, z. B. Medi Arm fix
- 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

## 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