

Nachbehandlungsschema nach schulterstabilisierenden Operationen

0 bis 3. Woche postoperativ:

- Ruhigstellung der Schulter auf einem Abduktionskissen, welches konsequent getragen werden sollte
- passive Bewegungen sind eingeschränkt und vorsichtig erlaubt:
 - o Abspreizen bis 30°
 - o Anheben nach vorn bis 30°
 - o Aussendrehung bis 0°
- keine aktiven oder forcierten Bewegungen

4. bis 6. Woche postoperativ:

- Prinzip: Mobilisation des Schultergelenkes, Kräftigung der Schultermuskulatur
- das Abduktionskissen kann abgenommen werden
- Schulter in Flexion und Abduktion bis 90°, keine Adduktion, Innenrotation oder Extension, Aussenrotation bis zur Neutral-Null-Stellung
- Physikalische Massnahmen, Schulung der muskulären Koordination (PNF), dynamische Bewegungsübungen mit Geräten (Theraband), Verbesserung des Gelenkspiels, Weichteiltechniken (manuelle Therapie), Wassergymnastik unter Einhaltung der Bewegungsgrenzen

ab 6. Woche postoperativ:

- Kräftigung der Schultermuskulatur (Zugapparate, Theraband)
- Aktive Bewegungsübungen des Schultergelenkes in allen Bewegungsrichtungen erlaubt (auch Anteversion/Abduktion über 90°)
- Manuelle Therapie
- Isokinetisches Krafttraining im schmerzfreien Bereich ohne Ausweichbewegungen

Auch bei freier Beweglichkeit keine forcierte Belastung mit Überkopfbewegungen bis zur 12. postoperativen Woche. Brustschwimmen erlaubt, jedoch kein Kraulen!

Im Regelfall sollte die postoperative Behandlung nach 3 Monaten abgeschlossen sein.

gez.
Dr. med. Dr.-med. S. Schoen
Chefarzt

Sprechstunden der Unfallchirurgischen Klinik (vor-, nach- und stattstationäre Sprechstunde)
(bitte telefonische Anmeldung über Apparat 03447/523230 Frau Neumann oder 03447/523136 Sprechzimmer):

dienstags		14:00 – 16:00 Uhr
mittwochs	09:00 – 11:30 Uhr	12:00 – 14:00 Uhr
donnerstags		16:00 – 18:00 Uhr