

1.19-DOK1-55 Nachbehandlung hintere Schulter Stabilisierung

Operation: Bei Ihnen wurde eine Refixation des abgelösten Lippen-Kapsel-Apparates am hinteren Pfannenrand durchgeführt.

1.Phase (1.-3. Woche)

Therapieziel: Schutz des refixierten Labrum-Kapsel-Komplexes im Abduktionskissen, Schmerzlinderung, Wundheilung, Haltungsschulung

- Bitte tragen Sie das Abduktionskissen für 3 Wochen konsequent tags und nachts.
- Lockern und Kreisen Sie Ihre Schulterblätter! Das löst Verspannungen im Nacken. Dabei wird das Gelenk nicht gefährdet.
- Ich empfehle Kälte an der Schulter und Wärme am Nacken.
- Strecken Sie aus dem Schulterabduktionskissen heraus immer wieder den Ellenbogen und Drücken Sie einen Ball mit der Hand. Dadurch schwillt die Hand ab.
- Zur Körperpflege ist das Bewegen nach vorne bis 60° gestattet, ansonsten keine Schultermobilisation.
- Bei der Physiotherapie: passive Anteversion bis 60°, keine hintere Translation des Humeruskopfes, isometrische Humeruskopfzentrierung, Training der Eigenwahrnehmung des Schulterblatts

2. Phase (4-6. Woche)

Therapieziel: Verbesserung der Beweglichkeit unter Schutz der Labrum-Kapsel-Naht, Mobilisation des Schultergelenkes, Tragen Sie das Abduktionskissen weiter, Sie können es aber stundenweise weglassen

- Beginn der krankengymnastischen Behandlung (ambulant 1-2 x wöchentlich). - aktiv-assistiv beginnend, zunehmend aktiv

Abduktion und Anteversion bis 60°

Innenrotation / Adduktion bis 0°

Außenrotation frei

- Schulen der inter- und intramuskulären Koordination (z.B. PNF),
- Verbesserung des Gelenkspiels (Kaudalgleiten des Humeruskopfes), Weichteiltechniken (manuelle Therapie),
- isometrische und dynamische Bewegungsübungen mit Geräten (z.B. Theraband),
- Wassergymnastik unter Berücksichtigung der Bewegungsgrenzen,
- Krafttraining Ellenbogengelenk (Oberkörperergometer).
- Training der Eigenwahrnehmung v.a. Schulterblatt



3.Phase (7.-11. Woche)

Therapieziel: Eigenwahrnehmungstraining am Schulterblatt und Schultergelenk, Verbesserung der Beweglichkeit, Beginn mit Kräftigung der Schultermuskulatur

- Bewegungsausmaße frei bis zur Schmerzgrenze

4. Phase (ab 12. Woche)

Therapieziel: Krafttraining der Schultermuskulatur und sportartspezifisches Training (z.B. medizinisch-technische Trainingstherapie, Zugapparate, Theraband, etc.)

- zunehmende Bewegung bis zur Endstellung
- Das Einnehmen der Liegstützposition, Bankdrücken, Kampfsportarten und Belastungen über 20 kg sind erst **nach 6 Monaten** gestattet, da erst dann eine ausreichende Narbenbildung zu erwarten ist.

erstellt von: Prof. Dr. Philip Kasten am: 16.07.2020	geprüft und freigegeben von: Dr. Jürgen Fritz am: 16.07.2020	Revisionsstatus: 1.3
---	---	----------------------