

## Nachbehandlungsplan Arthroskopische Schulterstabilisierung

Zeit post-op	Fixation	Bewegungsumfang	Krankengymnastik	physikalische Therapie	Trainingstherapie
<b>OP-Tag</b>	Medi Arm sling bei Bedarf, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	bis 60° Abduktion und Flexion, freie Innenrotation, Außenrotation bis Neutralstellung	passiv: und assistierte Bewegungsübung, Pendeln	Eisanwendungen, evtl. Cryocuff, orale Antiphlogistika (wenn keine Kontraindikationen), Lymphdrainage	Isometrie (muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes), Deltoideusanspannung
<b>1. Tag</b>	Medi Arm sling Tag und Nacht, außer zur KG Verband	bis 60° Abduktion und Flexion, freie Innenrotation, Außenrotation bis Neutralstellung	Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv)	Eisanwendungen, Antiphlogistika	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung
<b>2.Tag bis 3. Woche</b>	Medi Arm sling Tag und Nacht, außer zur KG Verband	60° Abduktion und Flexion, externe Rotation bis 30°	Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv)	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, Lymphdrainage des Armes	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes
<b>4. - 6. Woche</b>	Medi Arm sling nachts	schrittweises Erweitern des Bewegungsumfangs unter Betonung der Flexion, dann der Abduktion und zuletzt der Außenrotation	Vorsichtiger Beginn aktiv assistierter und aktiver Bewegungsübungen	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung, PNF, Training Depressoren
<b>7. - 9. Woche</b>	keine	frei	Freie Beweglichkeit, aktive Bewegungsübungen	nach Bedarf	PNF alle Muskelgruppen, Aufarbeiten muskulärer Dysbalancen, 3-D-Bewegungsmuster, propriozeptives Training, Eigendehnung, Eigenmobilisierung