

Nachbehandlung

ACG-Rekonstruktion mit Dog Bone und Cerclage

Allgemeines:

- Um eine sichere Einheilung der Stabilisierung des ACGs zu gewährleisten, muss der Gilchristverband o.ä. für 6 Wochen Tag und Nacht getragen werden.
- Zur Körperpflege und physiotherapeutischen Behandlung darf der Gilchristverband o.ä. abgenommen werden.
- Arbeiten Sie grundsätzlich nur bis zu Ihrer Schmerzgrenze.
- Kühlen Sie bei Schwellung des Operationsgebietes dieses mehrmals täglich für ca. 15 Minuten.
- Dieses Schema gibt eine Orientierung für die Nachbehandlung, die unter Absprache mit ihrem Arzt individuell angepasst werden sollte.

Zeitpunkt	ROM/Aktivität		
1.-3. Woche post OP	Ext/Flex	0°/0°/60°	→passiv
	Add/Abd	0°/0°/60°	→passiv
	IRO/ARO	bis zum Bauch/0°/frei	→passiv
	Scapulamobilisation	frei	→passiv
	Ellenbogen	frei	→aktiv
	Hand	frei	→aktiv
4.-6. Woche post OP	Ext/Flex	0°/0°/90°	→assistiv-aktiv
	Add/Abd	0°/0°/90°	→assistiv-aktiv
	IRO/ARO	bis zum Bauch/0°/frei	→assistiv-aktiv
	Scapulamobilisation	frei	→aktiv
7. Woche post OP	alle Ebenen	frei	→aktiv
	Auto fahren		
	Belastungsaufbau	Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung (z.B. kurzer Hebel, max. gelbes/rotes Theraband)	

4. Monat post OP	Belastungsaufbau Fahrrad fahren Schwimmen Nordic Walking Joggen	Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung (z.B. langer Hebel, max. grünes/blaues Theraband)
7. Monat post OP	Kontaktsportarten Kraftsport/ Krafttraining Überkopfsportarten	