

Nachbehandlungsschema

Subacromiale Dekompression

Allgemeines:

- Das Tragen einer Orthese ist nicht notwendig.
- Bewegen Sie grundsätzlich nur bis zu Ihrer Schmerzgrenze.
- Kühlen Sie bei Schwellung des Operationsgebietes dieses mehrmals täglich für max. 15 Minuten.
- Dieses Schema gibt eine Orientierungshilfe für die Nachbehandlung, die unter Absprache mit ihrem Arzt individuell angepasst werden sollte.

Zeitraum	ROM/Aktivität
1.-2. Woche post OP	Ext/Flex frei →assistiv-aktiv
	Add/Abd frei →assistiv-aktiv
	IRO/ARO bis zum Bauch/0°/frei →aktiv
	Scapulamobilisation frei →aktiv
	Ellenbogen frei →aktiv
	Hand frei →aktiv
3. Woche post OP	alle Ebenen frei →aktiv
	Auto fahren
	Belastungsaufbau Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung
	Fahrrad fahren
	Schwimmen
	Nordic Walking
	Joggen
7. Woche post OP	Überkopfarbeiten
	Krafttraining am Gerät
	Überkopfsportarten