

Nachbehandlung

Dorsale Schulterstabilisierung

Allgemeines:

- Um eine sichere Einheilung der rekonstruierten Strukturen zu gewährleisten, muss die Hand-Shake-Orthese o.ä. für 3 Wochen Tag und Nacht, danach 3 Wochen nur noch nachts getragen werden.
- Zur Körperpflege und physiotherapeutischen Behandlung darf die Hand-Shake-Orthese 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.

Zeitraum	ROM/Aktivität		
1.-3. Woche post OP	Ext/Flex	0°/0°/60°	→passiv
	Add/Abd	0°/0°/60°	→passiv
	IRO/ARO	0°/0°/40°	→passiv
	Scapulamobilisation	frei	→aktiv
	Ellenbogen	frei	→aktiv
	Hand	frei	→aktiv
4. Woche post OP	Ext/Flex	frei	→assistiv
	Add/Abd	frei	→assistiv
	IRO/ARO	bis zum Bauch/0°/frei	→assistiv

7. Woche post OP	alle Ebenen	frei	→aktiv
	Belastungsaufbau	Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung (z.B. kurzer Hebel, max. gelbes/rotes Theraband)	→kein Widerstand in Rotation
	Keine Dehnung in IRO		

	<p>Auto fahren</p> <p>Fahrrad fahren</p> <p>Nordic Walking</p> <p>Brustschwimmen</p>
10. Woche post OP	Joggen
13. Woche post OP	<p>Belastungsaufbau Übungen gegen →frei</p> <p> Widerstand mit</p> <p> patientenorientierter</p> <p> Intensitätssteigerung</p> <p> (z.B. langer Hebel,</p> <p> max. grünes/blau</p> <p> Theraband)</p> <p>Kraulschwimmen</p> <p>Kraftsport/ Krafttraining</p>
6. Monat post OP	<p>Überkopfarbeiten</p> <p>Überkopfsportarten</p>