Nachbehandlungsplan - Schulter freifunktionell mit LBS-OP

Phase 1
Woche 1 und 2

Ziele
1. Schmerz- u. spannungsfreie volle Beweglichkeit in der Schulter
2. Primärheilung u. Fixierung der langen Bizepssehne

Orthese
Schlingenverband (Tag und Nacht)

Erlaubte Beweglichkeit
Anteversion: 90°
Abduktion: 90°
Rotation (AR/IR): 30°/0°/90°

Keine aktive Flexion im Ellenbogen für 6 Wochen
Keine Maximalbelastung für 12 Wochen

Empfehlung für die Physiotherapie
- Aktive u. passive Mobilisierung bei fixiertem Schulterblatt (Codman-Handgriff)
- Keine ruckartigen Bewegungen
- Alle Übungen schmerzfrei
- Rumpfaufrichtung

Phase 2
Woche 3 bis 12

Ziele
1. Ausbau u. Erhalt der Beweglichkeit
2. Scapulamobilisation u. Haltungsschulung
3. Primärheilung u. Fixierung der langen Bizepssehne

Orthese Schlingenverband
Bis Abschluss der 6. Woche

Erlaubte Beweglichkeit
Volle Freigabe der Schulterbeweglichkeit
Keine aktive Flexion im Ellenbogen für 6 Wochen postoperativ
Keine Maximalbelastung für 12 Wochen

Empfehlung für die Physiotherapie
- Manuelle Medizin (Stufe 2/3)
- Bindegewebstechnik
- Faszientechniken
- Humeruskopfzentrierung, scapuläres Training
- Kräftigung der schulterblattanbindenden Muskulatur
- Elektrotherapie, Wärmetherapie
- Isometrie u. PNF
- Bewegungsbad unter Berücksichtigung des Wasserwiderstands
- Übungen mit Zugapparat oder Thera-Band zur Stabilisierung d.Schulter

Phase 3
ab Woche 13

Ziele
1. Weitere Verbesserung von Kraft, Ausdauer u. Koordination
2. Graduelle Erlangung der gesamten Schulterfunktion

Orthese Nicht mehr nötig

Erlaubte Beweglichkeit
Volle Freigabe der Schulterbeweglichkeit
Ausbau der Belastbarkeit von Ellenbogen u. Schulter (schmerzadaptiert)

Empfehlung für die Physiotherapie
- Siehe Phase 2
- Manuelle Medizin (Stufe 2/3)
- Angepasste dynamisch zentrierende Übungen
- Trainingstherapie:
Zugapparat
Kletterwand
Bodyblade
- Kontrolle der Haltung unter Beachtung des zervico-thorakalen Übergangs

Eigenübungen
ab der 3. Woche

Ziele
- Rumpfaufrichtung
- Vergrößerung d. subacromialen Raums durch Caudalisierung d. Oberarmkopfes
- Anbindung u. Kräftigung d. Schulterblatts
- Zentrierung d. Oberarmkopfes
- Theraband:
Frauen: rot
Männer: grün
Ggf. Trainings-Plan durch Sportklinik

Erstellt durch Dr. med. Markus-Johannes Rueth Leitender Arzt - Sportklinik
Geprüft und freigegeben durch Dr. med. Philipp Koehl Chefarzt – Klinik für Orthopädie & Unfallchirurgie
Bei Rückfragen: Tel.: 09231 809-2301 oder per E-Mail: m.rueth@klinikum-fichtelgebirge.de

KLINIKUM FICHTELGEBIRGE

ST-000135 | Version 03 (Stand: 06/2024)