

Nachbehandlungsplan nach Schultererstluxation (konservativ)

1. Phase: 1. – 4. Woche postoperativ

- Ruhigstellung in Orthese unter externer Rotation und Abduktion
- Pendelübungen aus der Orthese heraus unter Vermeidung von Stress auf die Schulterkapsel
- Vermeidung von Extension in der Schulter
- Bewegung des Ellenbogens und des Unterarms/Handgelenk frei
- Übung der Scapula-Stabilisatoren

Verlaufskontrolle beim Facharzt nach 4 - 6 Wochen

2. Phase: 5. – 8. Woche postoperativ

- Passive Mobilisation bis 140° Flexion und 40° externe Rotation
- Kräftigungsübungen für Rotatorenmanschette und Scapula-Stabilisatoren
- Vermeidung von Positionen, die eine chronische Instabilität begünstigen
- Max. 40° externe Rotation in 30 – 45° Abduktion
- Beginn mit Aktiv-assistierten Übungen und Übergang zu aktiven Übungen

3. Phase: 9. – 12. Woche postoperativ

- Fortführung muskuläre Kräftigung der Rotatorenmanschette und scapulo-thorakalen Muskulatur
- Isometrische muskuläre Kräftigung in geschlossener Kette
- Übergang zu Übungen in offener Kette
- Wiederaufnahme von beruflicher und sportlicher Aktivität ohne höhere Schulterbelastung
- freie aktive und passive Gelenkbeweglichkeit erlaubt (Schmerzgrenze!)
-

Verlaufskontrolle beim Facharzt nach 4 - 6 Wochen

4. Phase: ab 13. Woche postoperativ

- dynamische Bewegungsübungen zur Verbesserung der Koordination
- Rückkehr zu beruflichen Aktivitäten mit höherer Schulterbelastung
- Beginn sportspezifisches und propriozeptives Training

Volle Sportfähigkeit: Überkopf- und Kontaktsportarten nach 6 Monaten

Wir wünschen Ihnen eine gute und schnelle Genesung!

Ihr Team des
Zentrums für Orthopädie, Unfallchirurgie, Handchirurgie und Sportmedizin und
das Team des Therapiezentrums am Klinikum Aschaffenburg-Alzenau

