

## Nachbehandlungsplan nach AC-Gelenksstabilisierung

### 1. Phase: 1. – 6. Woche postoperativ

**Therapieziel:** 6 Wochen Ruhigstellung Schulterorthese (Ultrasling III, 15° Thoraxabduktionskissen)

- In der Therapie ist die Abnahme der Orthese erlaubt
- Passive Abduktion und Anteversion bis 60°, Außenrotation bis 45° erlaubt
- ab 3. Woche passive Abduktion und Anteversion bis 90°
- keine Gewichtsbelastung, keine aktive Muskelarbeit (ausgenommen davon sind ihre indiv. Übungen ihres Trainingsplan), Pendelübungen erlaubt
- Aktivierung Schulterstabilisatoren durch Therapeuten
- aktiv und passiv freie Bewegung von Ellbogen und Handgelenk

### Wiedervorstellung beim Facharzt zur Verlaufskontrolle 6 Wochen postoperativ

### 2. Phase: 07. – 12. Woche postoperativ

**Therapieziel:** Erarbeiten der aktiven und passiven Gelenkbeweglichkeit

- passive und zunehmend aktive Mobilisation ohne Bewegungslimit unter Beachtung der Schmerzgrenze, Keine Gewichtsbelastung/schwere körperliche Arbeit
- Beginn mit Kräftigungsübungen der Scapulastabilisatoren und isometrischen Übungen für die Rotatorenmanschette ohne Gewichte oder lange Hebelarme

### Wiedervorstellung beim Facharzt zur Verlaufskontrolle 3 Monate postoperativ

### 3. Phase: Ab der 13. Woche postoperativ

**Therapieziel:** Kräftigung und Wiederaufnahme von beruflicher und sportlicher Aktivität

- Steigerung aktive Gelenkbeweglichkeit und Belastung unter Beachtung der Schmerzgrenze!
- zunehmende Kräftigung der Rotatorenmanschette und scapulothorakalen Muskulatur
- Beginn sportspezifisches Training
- Rückkehr zu beruflichen Aktivitäten mit höherer Schulterbelastung

### Volle Sportfähigkeit:

- nach Freigabe des behandelnden Arztes und des Therapeuten
- **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

