

Nachbehandlungsschema nach arthroskopischer Labrumrefixation bei stattgehabter Schulterluxation

ab 1. Tag postoperativ:

- Ruhigstellung des Schultergelenkes auf einem Schulterabduktionskissen für insgesamt 4 Wochen

ab 2. Tag postoperativ:

- Pectoralismobilisation
- Aufrichtung der BWS und HWS
- Training der Schulter- und Nackenmuskulatur
- aktive Beübung von Fingern, Hand und Ellenbogen
- **Ablegen des Verbandes nur unter krankengymnastischer Anleitung**

ab 3. Tag postoperativ:

- passive Beübung der Schulter aus dem Abduktions-Verband heraus: Innenrotation bis 70°, Abduktion bis 60°, ansonsten wie oben
- evtl. Bewegungsschiene → schmerzadaptiert

ab 1. Woche postoperativ:

- es ist eine aktive Innenrotation aus dem Verband heraus möglich

ab 4. Woche postoperativ:

- der Verband muss nicht mehr getragen werden
- unterstützende-aktive Krankengymnastik: Flexion bis 90°, Abduktion bis 90°
- **Vermeidung von Aussenrotation und Retroversion**
- neuromuskuläre Stimulation
- Bewegungsbad und Übungen im Wasser

ab 6. Woche postoperativ:

- volle Funktion im Schultergelenk erarbeiten
- Abduktion und Flexion über 90°
- Training von Aussenrotation und Retroversion
- schulterstabilisierende Übungen

ab 12. Woche postoperativ:

- Kräftigung der Oberarm- und Schultermuskulatur
- Schwimmen

Sprechstunden der Unfallchirurgischen Klinik (vor-, nach- und stattstationäre Sprechstunde)
(bitte telefonische Anmeldung im Sekretariat Unfallchirurgie über 03447/523230
oder Sprechzimmer 03447/523630):

dienstags	14:00 – 17:00 Uhr	
mittwochs	08:30 – 12:30 Uhr	(alle 14 Tage nur Endoprothesen)
donnerstags	15:45 – 17:45 Uhr	(nur Fußambulanz)