

Nachbehandlungsschema nach schulterstabilisierenden Operationen

0 bis 3. Woche postoperativ:

- Ruhigstellung der Schulter auf einem Abduktionskissen, welches konsequent getragen werden sollte
- passive Bewegungen sind eingeschränkt und vorsichtig erlaubt:
 0. Abspreizen bis 30°
 1. Anheben nach vorn bis 30°
 2. Aussendrehung bis 0°
- keine aktiven oder forcierten Bewegungen

4. bis 6. Woche postoperativ:

- Prinzip: Mobilisation des Schultergelenkes, Kräftigung der Schultermuskulatur
- das Abduktionskissen kann abgenommen werden
- Schulter in Flexion und Abduktion bis 90°, keine Adduktion, Innenrotation oder Extension, Aussenrotation bis zur Neutral-Null-Stellung
- Physikalische Massnahmen, Schulung der muskulären Koordination (PNF), dynamische Bewegungsübungen mit Geräten (Theraband), Verbesserung des Gelenkspiels, Weichteiltechniken (manuelle Therapie), Wassergymnastik unter Einhaltung der Bewegungsgrenzen

ab 6. Woche postoperativ:

- Kräftigung der Schultermuskulatur (Zugapparate, Theraband)
- Aktive Bewegungsübungen des Schultergelenkes in allen Bewegungsrichtungen erlaubt (auch Anteversion/Abduktion über 90°)
- Manuelle Therapie
- Isokinetisches Krafttraining im schmerzfreien Bereich ohne Ausweichbewegungen

Auch bei freier Beweglichkeit keine forcierte Belastung mit Überkopfbewegungen bis zur 12. postoperativen Woche. Brustschwimmen erlaubt, jedoch kein Kraulen!

Im Regelfall sollte die postoperative Behandlung nach 3 Monaten abgeschlossen sein.

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)