

Nachbehandlungsschema

AC-GELENK SPRENGUNG ROCKWOOD/TOSSY OPERATIV

Grundsätzliches:

- Schulterabduktionskissen/Schulterarmfixbandage für 6 Wochen, ab 5. Woche nur nachts (ab der 3. Woche Orthese im Alltag zu Hause und im Büro ablegen)
- Bewegungsstuhl für 4 Wochen 3-5x täglich zu 15 bis zu 30 Min Abduktion max. 80°, Retroversion 10°, Flexion 60°
- Passive Mobilisation in den ersten 2 Wochen, dann Übergang in assistive Mobilisation 3. + 4. Woche, dann aktiv frei
- Keine Bewegung über die Horizontale, kein Abstützen nach hinten und keine Cross-Bewegungen für insgesamt 6 Wochen
- Keine Stützbelastung und keine Zugbelastung für insgesamt 12 Wochen postoperativ
- Kein Überkopfsport und kein Kontaktsport für insgesamt 4 Monate postoperativ
- Metallentfernung (Platte) 6-8 Wochen postoperativ

DIESES SCHEMA MUSS INDIVIDUELL ANGEPASST WERDEN. VORAUSSETZUNG FÜR DEN ÜBERGANG IN DIE NÄCHSTE PHASE IST IMMER DAS ERREICHEN DER ZIELE DER VORHERGEHENDEN PHASE.

Detaillierte Nachbehandlung:

Phase 0 (präoperativ):

ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, OP-VORBEREITUNG

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> • Hilfsmittel entsprechend ärztlicher Verordnung • Schonung des betroffenen Gelenks und des Schultergürtels • Organisation aller Notwendigkeiten im privaten und beruflichen Umfeld 	<ul style="list-style-type: none"> • Manuelle Lymphdrainage • Vorbereitung auf Orthesenversorgung • Vorbereitung auf Artromotstuhl • Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen

Wichtige Hinweise:

- Physiotherapie **ab 1. Tag, 2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik und Medizinische Trainingstherapie **nach Absprache mit dem Arzt**

Phase 1 (1.-2. Woche postoperativ):

ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, MOBILISATION

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> • Tragen der Schulterabduktionskissen/ Schulterarmfixbandage für insgesamt 4 Wochen Tag und Nacht • Artromotstuhl für insgesamt 4 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten → ABD 80°, Retroversion 10°, Flexion 60° • Passive Bewegungen des Armes für insgesamt 2 Wochen • KEINE Bewegung über die Horizontale, Abstützen nach Hinten und Crossbody- 	<ul style="list-style-type: none"> • Manuelle Lymphdrainage • Passive Mobilisation für insgesamt 2 Wochen im vorgegebenem ROM: EX/FLEX 10/0/70, ABD/ADD 70/0/0, ARO/IRO nach Schmerztoleranz • Lokale Stabilisation Schultergelenk (RM-Aktivierung) • Lokale Stabilisation Scapula (M. serratus anterior/M. trapezius pars ascendens) • Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte,



- Dr.Öttl Schulter
- Dr.Kinateder Knie
- Dr.Wimmer Knie
- Dr.Mayer Fuß, Hand
- Dr.Rummel Endoprothetik
- Hr.Bolay Wirbelsäule
- PD Dr.Suren Endoprothetik
- Dr.Lueg* Sportorthopädie
- Dr.Mrosek* Sportmedizin

* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110
 D-80636 München

www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
 +49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

sekretariat@zfos.de

Physio, Training & Testing

+49 (0) 89 / 1 29 94 70
 physio@zfos.de

Filiale

Im Loh 1, Tennisbase
 D-82041 Oberhaching
 +49 (0) 89 / 1 29 20 33

Ambulante und stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung
 WolfartKlinik Gräfelfing
 +49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:



ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

Bewegungen für insgesamt 6 Wochen • KEINE Stütz- und Zugbelastungen für insgesamt 12 Wochen • KEIN Überkopf- und Kontaktsport für insgesamt 4 Monate	Elektro) • Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen, Schulter, Halswirbelsäule und Brustwirbelsäule
--	---

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **2 Wochen postoperativ**
- Physiotherapie **ab 1. Tag postoperativ, 2-3x pro Woche**



Phase 2 (3.-6. Woche postoperativ):

ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT, VERBESSERUNG DER SENSOMOTORIK

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> • Tragen der Schulterorthese weiterhin 4 Wochen; ab der 5. Woche postoperativ nur noch nachts (Orthese im Alltag zu Hause und im Büro ablegen) • Artromotstuhl weiterhin 2 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten → ABD 80°, Retroversion 10°, Flexion 60° • Assistives= geführtes Bewegen des Armes bis MAXIMAL zur Horizontalen • KEINE Bewegung über die Horizontale, Abstützen nach Hinten und Crossbody-Bewegungen für weitere 4 Wochen • KEINE Stütz- und Zugbelastungen für insgesamt 12 Wochen • KEIN Überkopf- und Kontaktsport für insgesamt 4 Monate 	<ul style="list-style-type: none"> • Assistive Mobilisation für insgesamt 2 Wochen im vorgegebenem ROM: EX/FLEX 10/0/90, ABD/ADD 90/0/0, ARO/IRO nach Schmerztoleranz • Aktive Mobilisation ab der 5. Woche • Lokale Stabilisation Schulter und Scapula • Training Scapula-Setting • Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) • Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen, Schulter, Halswirbelsäule und Brustwirbelsäule

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **2 Wochen postoperativ**
- Physiotherapie **ab 1. Tag postoperativ, 2-3x pro Woche**

- Dr.Öttl Schulter
- Dr.Kinateder Knie
- Dr.Wimmer Knie
- Dr.Mayer Fuß, Hand
- Dr.Rummel Endoprothetik
- Hr.Bolay Wirbelsäule
- PD Dr.Suren Endoprothetik
- Dr.Lueg* Sportorthopädie
- Dr.Mrosek* Sportmedizin

* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110
 D-80636 München

www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
 +49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

sekretariat@zfos.de

Physio, Training & Testing

+49 (0) 89 / 1 29 94 70
 physio@zfos.de

Filiale

Im Loh 1, Tennisbase
 D-82041 Oberhaching
 +49 (0) 89 / 1 29 20 33

Ambulante und stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung
 WolfartKlinik Gräfelfing
 +49 (0) 89 / 8587-0

Phase 3 (7.-12. Woche; nach Metallentfernung postoperativ):

ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> • Aktives schmerzfreies Bewegen über das volle Bewegungsausmaß erlaubt • KEINE Stütz- und Zugbelastungen für insgesamt 12 Wochen • KEIN Überkopf- und Kontaktsport für insgesamt 4 Monate 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktive Mobilisation im freien ROM nach Schmerztoleranz • Aktive Mobilisation der BWS • Training der Tiefensensibilität • Statische Stabilisation Rumpf und Scapula • Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur • Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 3 Monaten**
- Physiotherapie **1-2x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Eingangsanalyse **nach 8-10 Wochen (nach Metallentfernung)**
- Beginn Medizinische Trainingstherapie **nach 8-10 Wochen, 1-2x pro Woche (nach Metallentfernung)**

Betreute Vereine/Verbände:



Phase 4 (ab der 13. Woche postoperativ):

ZIEL: HERSTELLUNG DER VOLLEN BELASTBARKEIT UND SPORTFÄHIGKEIT

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> Überkopf- und Kontaktsport nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut ab 5 Monate postoperativ erlaubt 	<ul style="list-style-type: none"> Aktive endgradige Mobilisation Dynamische Stabilisation Rumpf und Scapula Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur Statische und dynamische Stabilisation im Stütz Schnell- und Reaktivkrafttraining Training sportartspezifischer Bewegungsmuster

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 5 Monaten**
- Physiotherapie bei Bedarf
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse **nach 5 Monaten**



- Dr.Öttl Schulter
- Dr.Kinateder Knie
- Dr.Wimmer Knie
- Dr.Mayer Fuß, Hand
- Dr.Rummel Endoprothetik
- Hr.Bolay Wirbelsäule
- PD Dr.Suren Endoprothetik
- Dr.Lueg* Sportorthopädie
- Dr.Mrosek* Sportmedizin

* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110
 D-80636 München

www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
 +49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

sekretariat@zfos.de

Physio, Training & Testing

+49 (0) 89 / 1 29 94 70
 physio@zfos.de

Filiale

Im Loh 1, Tennisbase
 D-82041 Oberhaching
 +49 (0) 89 / 1 29 20 33

Ambulante und stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung
 WolfartKlinik Gräfelfing
 +49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:

