

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° (für zu Hause bei Fa. S.U.B., Hr. Baus bestellen)
- 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
• Hilfsmittel entsprechend ärztlicher Verordnung • Schonung des betroffenen Gelenks und des Schultergürtels • Organisation aller Notwendigkeiten im privaten und beruflichen Umfeld	• 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
• 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° • Passives Bewegen des Armes für insgesamt 2 Wochen • KEINE Bewegung über die Horizontale, Abstützen nach Hinten und Crossbody-	• 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.Mrosek* Sportorthopädie
Dr.Seeliger* Orthopädie

* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110
D-80636 München



www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
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:



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
• 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	• 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.Mrosek* Sportorthopädie
Dr.Seeliger* Orthopädie

* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110
D-80636 München



www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
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:



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

ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG

Patienteninformation	Therapeuteninformation
• Aktives schmerzfreies Bewegen über das volle Bewegungsausmaß erlaubt • KEINE Stütz- und Zugbelastungen für insgesamt 12 Wochen • KEIN Überkopf- und Kontaktsport für insgesamt 4 Monate	• 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)**

Phase 4 (ab der 13. Woche postoperativ):

ZIEL: HERSTELLUNG DER VOLLEN BELASTBARKEIT UND SPORTFÄHIGKEIT

Patienteninformation	Therapeuteninformation
Überkopf- und Kontaktsport nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut ab 5 Monate postoperativ erlaubt	- 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.Mrosek* Sportorthopädie
Dr.Seeliger* Orthopädie

* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110
D-80636 München



www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
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:

