

Nachbehandlungsschema

ANTERIORE SCHULTERSTABILISIERUNG ASK (EVTL. MIT SLAP-FIXATION / LBS-TENODESE)

Grundsätzliches:

- Schulterarmfixbandage für 6 Wochen, ab 5. Woche nur nachts
- Bewegungsstuhl für 4 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Min, Abduktion max. 80°, Retroversion 10°, Flexion 60° (für zu Hause bei Fa. S.U.B., Hr. Baus bestellen)
- Kein Pendeln in den ersten 2 Wochen
- Passive Mobilisation in den ersten 2 Wochen, dann Übergang in assistierte Mobilisierung 3. + 4. Woche, dann aktiv frei (ab der 3. Woche postoperativ Orthese im Alltag zu Hause/Büro ablegen)
- Keine Außenrotation u. keine Abduktion/Flexion >90° (Bewegung über die Horizontale) für 6 Wochen, keine Retroversion 6 Wochen
- Keine Bicepsaktivität gegen Widerstand für insgesamt 6 Wochen bei SLAP-Fixation oder LBS-Tenodese
- Kein Überkopfsport und kein Kontaktsport für 5 Monate 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
• Schonung des betroffenen Gelenks • Organisation aller Notwendigkeiten im beruflichen und privaten Umfeld	• Lokale Stabilisation Schultergelenk (RM-Aktivierung) • Lokale Stabilisation Scapula (M.trapezius pars ascendens, M.serratus anterior) • Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen

Wichtige Hinweise:

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

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

ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, MOBILISATION

Patienteninformation	Therapeuteninformation
• Schulterarmfixbandage für insgesamt 6 Wochen • Bewegungsstuhl für insgesamt 4 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten im vorgegebenem Bewegungsausmaß ABD 80°, Retroversion 10°, Flexion 60° • KEINE aktive und unterstützte Bewegung des	• Manuelle Lymphdrainage • Passive Mobilisation EX/FLEX 0/0/60, ABD/ADD 60/0/0, IRO/ARO 70/30/0 (KEINE EX, ARO, ABD & FLEX >90° für insgesamt 6 Wochen) • Lokale Stabilisation Scapula (M.trap asc., M.serratus)



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:





Armes • KEINE Bewegungen über die Horizontale und hinter den Rücken für insgesamt 6 Wochen • KEINE aktive Beugung und Drehen im Ellenbogen für insgesamt 6 Wochen gegen Widerstand • KEIN Armpendel für insgesamt 2 Wochen	• Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) • KEIN Armpendel für insgesamt 2 Wochen • KEINE aktive-resistive FLEX und SUP im Ellenbogen für insgesamt 6 Wochen • Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen, HWS und BWS
--	--

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
• Schulterarmfixbandage für weitere 3 Wochen Tag und Nacht, im Anschluss weiterhin für 1 Woche nur nachts • Bewegungsstuhl weiter für 2 Woche 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten im vorgegebenem Bewegungsausmaß ABD 80°, Retroversion 10°, Flexion 60°-80° • KEINE aktive Bewegung für weitere 2 Wochen • KEINE Bewegungen über die Horizontale und Nachhintenführen für weitere 4 Wochen • KEINE aktive Beugung und Drehen im Ellenbogen für weitere 4 Wochen gegen Widerstand	• Passiv-assistive Mobilisation EX/FLEX 0/0/90, ABD/ADD 90/0/0, IRO/ARO 70/0/0 • Aktive Mobilisation EX/FLEX 0/0/90, ABD/ADD 90/0/0, IRO/ARO 70/0/0 ab Anfang der 5. Woche postoperativ • Scapula-Setting • Haltungsschulung • Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) • Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen, HWS und BWS

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 Wochen**
- Physiotherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Eingangsanalyse **nach 6-8 Wochen**
- Beginn Medizinische Trainingstherapie **nach 6-8 Wochen, 1-2x pro Woche**

Phase 3 (7.-12. Woche postoperativ):

ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG

Patienteninformation	Therapeuteninformation
• Schulterabduktionskissen/Schulterarmfixbandage ablegen • Aktives Bewegen im schmerzfreien Bereich freigegeben • KEIN Schürzengriff für weiterhin insgesamt 6 Wochen • KEIN Abstützen für weiterhin insgesamt 6 Wochen • KEIN Tragen >1kg für weiterhin insgesamt 6 Wochen	• Aktive Mobilisation im freien ROM • KEINE Kombinationsbewegungen (hohe ARO und IRO, Schürzengriff) • Statische Stabilisation Rumpf und Scapula • Bei SLAP-Fixation/LBS-Tenodese → Kräftigung M.biceps brachii erst ab 12. Woche postoperativ • Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur • Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 12 Wochen**

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:



- Physiotherapie **1-2x pro Woche**
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**

Phase 4 (ab der 13. Woche postoperativ):

ZIEL: HERSTELLUNG DER VOLLEN BELASTBARKEIT UND SPORTFÄHIGKEIT

Patienteninformation	Therapeuteninformation
• KEIN Überkopfsport (z.B. Basketball, Tennis etc.) für weitere 2 Monate • KEIN Kontaktsport (Fußball, Handball, etc.) für weitere 2 Monate • Wiederaufnahme Sport nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut	• Aktive Bewegungen im freien ROM • Dynamische Stabilisation Rumpf und Scapula • Statische und dynamische Stabilisation im Stütz • Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur • 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 4 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:

