

Nachbehandlungsschema

RESEKTION SCHULTERRECKGELENK (ACR) (MIT EVTL. SUBACROMIALER DECOMPRESSION)

Grundsätzliches:

- Schulterarmfixbandage für ca. 1-2 Wochen
- Bei AC-Resektion KEINE Bewegungen hinter den Rücken und diagonal vor den Körper für insgesamt 4 Wochen
- KEIN Tragen >2kg und KEIN Abstützen nach hinten für insgesamt 6 Wochen
- In den ersten 2 Wochen Beginn mit passiv-assistiver Mobilisation nach Schmerztoleranz bis zu Horizontalen
- Ab der 3. Woche Übergang in aktive Mobilisation in alle Richtungen frei

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 1. Tag, 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 1-2 Wochen • Schonung der Schulter für insgesamt 4-8 Wochen • Passiv-assistive Bewegungen bis zur Horizontalen • KEINE Bewegungen des Armes vor dem Körper für insgesamt 2 Wochen • KEINE Cross-Body-Bewegungen für insgesamt 6 Wochen • KEIN Tragen >2kg für insgesamt 6 Wochen	• Manuelle Lymphdrainage • Passiv-assistive Mobilisation nach Schmerztoleranz 1. Woche → ABD und FLEX bis maximal 90° ab 2. Woche → freies ROM • Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) • KEINE ADD für insgesamt 2 Wochen • KEINE Cross-Body-Bewegungen für insgesamt 6 Wochen • KEINE Traktionsbelastung >2kg für insgesamt 6 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:



KEIN Abstützen nach hinten für insgesamt 6 Wochen	KEINE Stützbewegungen nach hinten 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 abgewöhnen KEINE Cross-Body-Bewegungen für weitere 4 Wochen KEIN Tragen >2kg für weitere 4 Wochen KEIN Abstützen nach hinten für weitere 4 Wochen	- Assistiv-aktive Mobilisation im freien ROM - 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 4-6 Wochen**
- Beginn Medizinische Trainingstherapie **nach 4-6 Wochen, 1-2x 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 postoperativ):

ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG

Patienteninformation	Therapeuteninformation
Aktives Bewegen im schmerzfreien Bereich freigegeben	- Aktive endgradige Mobilisation im freien ROM - Statische Stabilisation Rumpf und Scapula - Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **bei Bedarf**
- 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
Wiederaufnahme Sport nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut	- Aktive endgradige Mobilisation im freien ROM - Dynamische Stabilisation Rumpf und Scapula - Statische und dynamische Stabilisation im Stütz

Spezialisierte orthopädische Chirurgie
Arthroskopie, Sporttraumatologie
Physiotherapie, med. Training, Testing

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

	• Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur • Schnell- und Reaktivkrafttraining • Training sportartspezifischer Bewegungsmuster
--	---

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **bei Bedarf**
- 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:

