

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



Z F O S

ZENTRUM FÜR
 ORTHOPÄDIE &
 SPORTMEDIZIN

NYMPHENBURGER STRASSE

ZFOS - PartG Orthopäden & Unfallchirurgen | Nymphenburger Straße 110 | 80636 München

Nachbehandlungsschema

Arthroskopisch assistierte AC-Gelenk Stabilisierung

Grundsätzliches:

- Schulterabduktionskissen für 6 Wochen
- Bewegungsstuhl für 4 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Min, Bewegungsausmaß entsprechend der Phasenbeschreibung
- Keine Stützbelastung und keine Zugbelastung für insgesamt 12 Wochen postoperativ
- Kein Überkopfsport und kein Kontaktsport für insgesamt 4 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
<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 Orthosenversorgung • 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 des Schulterabduktionskissen für insgesamt 6 Wochen Tag und Nacht • Bewegungsstuhl 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten → ABD 30°, Flexion 30° • Passives Bewegen des Armes für insgesamt 2 Wochen • KEINE Bewegung über die Horizontale, Abstützen nach Hinten und Crossbody-Bewegungen für insgesamt 6 Wochen • KEINE Stütz- und Zugbelastungen für insgesamt 12 Wochen • KEIN Überkopf- und Kontaktsport für insgesamt 6 Monate 	<ul style="list-style-type: none"> • Manuelle Lymphdrainage • Aktiv-assistive Mobilisation für insgesamt 2 Wochen im vorgegebenem ROM: FLEX/EX 30/0/0°, ABD/ADD 30/0/0°, ARO/IRO 15/0/80° • Lokale Stabilisation Schultergelenk (RM-Aktivierung) • Lokale Stabilisation Scapula (M. serratus anterior/M. trapezius pars ascendens) • Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) • Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen, Schulter, Halswirbelsäule und BWS

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 FachärztInnen

Praxis

Nymphenburger Straße 110
 80636 **München**

Waldstraße 7 | WolfartKlinik
 82166 **Gräfelfing**

Im Loh 1 | TennisBase
 82041 **Oberhaching**

089 / 1 29 20 33
 sekretariat@zfos.de

Physio, Training & Testing

Nymphenburger Straße 110
 80636 München
 089 / 1 29 94 70
 physio@zfos.de

www.zfos.de

Ambulante & stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung
 WolfartKlinik Gräfelfing
 089 / 8587-0

Zertifizierungen:



Vereine | Verbände | Turniere:



Tennis | Golf
BMW Open





ZFOS - PartG Orthopäden & Unfallchirurgen | Nymphenburger Straße 110 | 80636 München

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 Tag und Nacht • Bewegungsstuhl weiterhin 2 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten → ABD 45°, Retroversion 0°, Flexion 45° • 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 6 Monate 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiv-assistive Mobilisation für 2 Wochen im vorgegebenem ROM: FLEX/EX 45/0/0°, ABD/ADD 45/0/0°, ARO/IRO 30/0/80° • Aktiv-assistive Mobilisation für weitere 2 Wochen im folgenden ROM: FLEX/EX 60/0/0°, ABD/ADD 60/0/0°, ARO/IRO nach Schmerztoleranz • 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**

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

ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> • Aktives schmerzfreies Bewegungen über das volle Bewegungsausmaß erlaubt • KEINE Stütz- und Zugbelastungen für insgesamt 12 Wochen • KEIN Überkopf- und Kontaktsport für insgesamt 6 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)**

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 6 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



- 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 FachärztInnen

Praxis

Nymphenburger Straße 110
 80636 **München**

Waldstraße 7 | WolfartKlinik
 82166 **Gräfelfing**

Im Loh 1 | TennisBase
 82041 **Oberhaching**

089 / 1 29 20 33
 sekretariat@zfos.de

Physio, Training & Testing
 Nymphenburger Straße 110
 80636 München
 089 / 1 29 94 70
 physio@zfos.de

www.zfos.de

Ambulante & stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung
 WolfartKlinik Gräfelfing
 089 / 8587-0

Zertifizierungen:



Vereine | Verbände | Turniere:



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



Z F O S

ZENTRUM FÜR
ORTHOPÄDIE &
SPORTMEDIZIN

NYMPHENBURGER STRASSE

ZFOS - PartG Orthopäden & Unfallchirurgen | Nymphenburger Straße 110 | 80636 München

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 Monaten**
- Physiotherapie bei Bedarf
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse **nach 6 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 FachärztInnen

Praxis

Nymphenburger Straße 110
80636 **München**

Waldstraße 7 | WolfartKlinik
82166 **Gräfelfing**

Im Loh 1 | TennisBase
82041 **Oberhaching**

089 / 1 29 20 33
sekretariat@zfos.de

Physio, Training & Testing

Nymphenburger Straße 110
80636 München
089 / 1 29 94 70
physio@zfos.de

www.zfos.de

Ambulante & stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung
WolfartKlinik Gräfelfing
089 / 8587-0

Zertifizierungen:



Vereine | Verbände | Turniere:



Tennis | Golf
BMW Open

