



Behandlungsleitfaden

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: • Hilfsmittel entsprechend ärztlicher Verordnung • Schonung des betroffenen Gelenks und des Schultergürtels • Organisation aller Notwendigkeiten im privaten und beruflichen Umfeld	Therapeuteninformation: • 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: • 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	Therapeuteninformation: • 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)



Dr.Öttl | Schulter
Dr.Kinateder | Knie
Dr.Wimmer | Knie
Dr.Mayer | Fuß, Hand
Dr.Rummel | Endoprothetik
Hr.Bolay | Wirbelsäule
PD Dr.Suren | Endoprothetik
PD Dr.Scheiderer | Schulter
Dr.Mrosek* | Sportorthopädie
Dr.Seeliger* | Orthopädie
Hr.Kossak* | 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
anmeldung@zfos.de
sekretariat@zfos.de
www.zfos.de

Physio, Training & Testing

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

Operations-Standorte

WolfartKlinik Gräfelfing
ZFOS – Belegabteilung
089 / 85 87-0

AOZ Aubing
Ambulantes OP-Zentrum
Mainaustraße 62

Zertifizierungen



Vereine | Verbände | Turniere





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



Dr. Öttl | Schulter
Dr. Kinatender | Knie
Dr. Wimmer | Knie
Dr. Mayer | Fuß, Hand
Dr. Rummel | Endoprothetik
Hr. Bolay | Wirbelsäule
PD Dr. Suren | Endoprothetik
PD Dr. Scheiderer | Schulter
Dr. Mrosek* | Sportorthopädie
Dr. Seeliger* | Orthopädie
Hr. Kossak* | Orthopädie

*angestellte FachärztInnen

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 4 Monate	• 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 Brustwirbelsäule
Wichtige Hinweise: • Ärztliche Kontrolle 2 Wochen postoperativ • Physiotherapie ab 1. Tag postoperativ, 2-3x pro Woche	

Praxis

Nymphenburger Straße 110
80636 München

Waldstraße 7 | WolfartKlinik
82166 Gräfelfing

Im Loh 1 | TennisBase
82041 Oberhaching

089 / 1 29 20 33
anmeldung@zfos.de
sekretariat@zfos.de
www.zfos.de

Physio, Training & Testing

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

Operations-Standorte

WolfartKlinik Gräfelfing
ZFOS – Belegabteilung
089 / 85 87-0

AOZ Aubing
Ambulantes OP-Zentrum
Mainaustraße 62

Zertifizierungen



Vereine | Verbände | Turniere



Phase 2 (3.-6. Woche postoperativ)	
ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT, VERBESSERUNG DER SENSOMOTORIK	
Patienteninformation: • 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	Therapeuteninformation: • 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 6 Wochen postoperativ • Physiotherapie 2-3x pro Woche	

Phase 3 (7.-12. Woche postoperativ)	
ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG	
Patienteninformation: • Aktives schmerzfreies Bewegen über das volle	Therapeuteninformation: • Aktive Mobilisation im freien ROM nach Schmerztoleranz



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



Dr. Öttl | Schulter
Dr. Kinateder | Knie
Dr. Wimmer | Knie
Dr. Mayer | Fuß, Hand
Dr. Rummel | Endoprothetik
Hr. Bolay | Wirbelsäule
PD Dr. Suren | Endoprothetik
PD Dr. Scheiderer | Schulter
Dr. Mrosek* | Sportorthopädie
Dr. Seeliger* | Orthopädie
Hr. Kossak* | 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
anmeldung@zfos.de
sekretariat@zfos.de
www.zfos.de

Physio, Training & Testing

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

Operations-Standorte

WolfartKlinik Gräfelfing
ZFOS – Belegabteilung
089 / 85 87-0

AOZ Aubing
Ambulantes OP-Zentrum
Mainaustraße 62

Zertifizierungen



Vereine | Verbände | Turniere



Bewegungsausmaß erlaubt • KEINE Stütz- und Zugbelastungen für insgesamt 12 Wochen • KEIN Überkopf- und Kontaktsport für insgesamt 4 Monate	• 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: • Überkopf- und Kontaktsport nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut ab 5 Monate postoperativ erlaubt	Therapeuteninformation: • 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	