



Behandlungsleitfaden

POSTERIORE SCHULTERSTABILISIERUNG

Grundsätzliches:

- Schulterabduktionskissen für 6 Wochen, ab 4. Woche nur nachts
- Bewegungsstuhl für 4 Wochen 3-5x täglich 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. und 4. Woche, dann aktiv frei
- Keine Bewegung über die Horizontalen für insgesamt 6 Wochen
- Kein Pendeln in den ersten 2 Wochen
- Kein Tragen und Stützen >1kg für insgesamt 3 Monate
- Kein Überkopf- und Kontaktsport für insgesamt 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: • Schonung des betroffenen Gelenks • Organisation aller Notwendigkeiten im beruflichen und privaten Umfeld	Therapeuteninformation: • 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: • Schulterabduktionskissen für insgesamt 4 Wochen tag und nachts • Bewegungsstuhl für insgesamt 4 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten im vorgegebenem Bewegungsausmaß ABD 80°, Retroversion 10°, Flexion 60° • KEIN Heben des Armes >90° für	Therapeuteninformation: • Manuelle Lymphdrainage • Passive Mobilisation EX/FLEX 0/0/70, ABD/ADD 70/0/0, IRO/ARO 70/0/nach Schmerztoleranz • Lokale Stabilisation Scapula (M.trapezius pars ascendens, M.serratus anterior) • Physikalische Maßnahmen



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





Dr. Öttl | Schulter
Dr. Kinatader | 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 6 Wochen KEINE aktive und unterstützte Bewegung des Armes für insgesamt 2 Wochen KEIN Stützen und Tragen >1kg für insgesamt 3 Monate KEIN Überkopf- und Kontaktsport für insgesamt 5 Monate	(Wärme, Kälte, Elektro) KEIN Armpendel für 2 Wochen KEINE Retroversion, ABD und FLEX >90° 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: - Schulterabduktionskissen für weitere 2 Wochen tag und nacht, dann weitere 2 Wochen nur nachts - Bewegungsstuhl weiter für 2 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten im vorgegebenem Bewegungsausmaß ABD 80°, Retroversion 10°, Flexion 60°-80° KEINE Bewegungen über die Horizontale für weitere 4 Wochen KEIN Stützen und Tragen >1kg für weitere 2,5 Monate KEIN Überkopf- und Kontaktsport für weitere 4,5 Monate	Therapeuteninformation: - assistive Mobilisation EX/FLEX 0/0/90, ABD/ADD 90/0/0, IRO/ARO 70/0/nach Schmerztoleranz - Aktive Mobilisation EX/FLEX 0/0/90, ABD/ADD 90/0/0, IRO/ARO 70/0/nach Schmerztoleranz 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	

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 3 (7.-12. Woche postoperativ)	
ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG	
Patienteninformation: - Schulterabduktionskissen ablegen - Aktives Bewegen im	Therapeuteninformation: - Aktive Mobilisation im freien ROM KEINE



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



schmerzfreien Bereich freigegeben • KEIN Schürzengriff für weitere 6 Wochen • KEIN Abstützen für weitere 6 Wochen • KEIN Tragen >1kg für weitere 6 Wochen	Kombinationsbewegungen (hohe ARO und IRO, Schürzengriff) • 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 • Medizinische Trainingstherapie 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
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



Phase 4 (ab der 13. Woche postoperativ)	
ZIEL: HERSTELLUNG DER VOLLEN BELASTBARKEIT UND SPORTFÄHIGKEIT	
Patienteninformation: • 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	Therapeuteninformation: • Aktive endgradige 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 • Trainings sportartspezifischer Bewegungsmuster
Wichtige Hinweise: • Ärztliche Kontrolle nach 5 Monaten • Physiotherapie bei Bedarf • Medizinische Trainingstherapie 2-3x pro Woche • Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse nach 4 Monaten	