

**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°
- 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schonung des betroffenen Gelenks</li> <li>• Organisation aller Notwendigkeiten im beruflichen und privaten Umfeld</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lokale Stabilisation Schultergelenk (RM-Aktivierung)</li> <li>• Lokale Stabilisation Scapula (M.trapezius pars ascendens, M.serratus anterior)</li> <li>• Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen</li> </ul>

**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
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulterarmfixbandage für insgesamt 6 Wochen</li> <li>• Bewegungsstuhl für insgesamt 4 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten im vorgegebenem Bewegungsausmaß ABD 80°, Retroversion 10°, Flexion 60°</li> <li>• <b>KEINE</b> aktive und unterstützte Bewegung des</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuelle Lymphdrainage</li> <li>• Passive Mobilisation EX/FLEX 0/0/60, ABD/ADD 60/0/0, IRO/ARO 70/30/0 (<b>KEINE</b> EX, ARO, ABD &amp; FLEX &gt;90° für insgesamt 6 Wochen)</li> <li>• Lokale Stabilisation Scapula (M.trap asc., M.serratus)</li> </ul>



- Dr.Öttl Schulter
- Dr.Kinateder Knie
- Dr.Wimmer Knie
- Dr.Mayer Fuß, Hand
- Dr.Rummel Endoprothetik
- Hr.Bolay Wirbelsäule
- PD Dr.Suren Endoprothetik
- Dr.Lueg\* Sportorthopädie
- Dr.Mrosek\* Sportmedizin

\* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110  
 D-80636 München

www.zfos.de

**Praxis**

+49 (0) 89 / 1 29 20 33  
 +49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

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:



ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

Armes • <b>KEINE</b> Bewegungen über die Horizontale und hinter den Rücken für insgesamt 6 Wochen • <b>KEINE</b> aktive Beugung und Drehen im Ellenbogen für insgesamt 6 Wochen gegen Widerstand • <b>KEIN</b> Armpendel für insgesamt 2 Wochen	• Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) • <b>KEIN</b> Armpendel für insgesamt 2 Wochen • <b>KEINE</b> 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulterarmfixbandage für weitere 3 Wochen Tag und Nacht, im Anschluss weiterhin für 1 Woche nur nachts</li> <li>• Bewegungsstuhl weiter für 2 Woche 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten im vorgegebenem Bewegungsmaß ABD 80°, Retroversion 10°, Flexion 60°-80°</li> <li>• <b>KEINE</b> aktive Bewegung für weitere 2 Wochen</li> <li>• <b>KEINE</b> Bewegungen über die Horizontale und Nachhintenführen für weitere 4 Wochen</li> <li>• <b>KEINE</b> aktive Beugung und Drehen im Ellenbogen für weitere 4 Wochen gegen Widerstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passiv-assistive Mobilisation EX/FLEX 0/0/90, ABD/ADD 90/0/0, IRO/ARO 70/0/0</li> <li>• Aktive Mobilisation EX/FLEX 0/0/90, ABD/ADD 90/0/0, IRO/ARO 70/0/0 ab Anfang der 5. Woche postoperativ</li> <li>• Scapula-Setting</li> <li>• Haltungsschulung</li> <li>• Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> <li>• Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen, HWS und BWS</li> </ul>

**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
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulterabduktionskissen/Schulterarmfixbandage ablegen</li> <li>• Aktives Bewegen im schmerzfreien Bereich freigegeben</li> <li>• <b>KEIN</b> Schürzengriff für weiterhin insgesamt 6 Wochen</li> <li>• <b>KEIN</b> Abstützen für weiterhin insgesamt 6 Wochen</li> <li>• <b>KEIN</b> Tragen &gt;1kg für weiterhin insgesamt 6 Wochen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive Mobilisation im freien ROM</li> <li>• <b>KEINE</b> Kombinationsbewegungen (hohe ARO und IRO, Schürzengriff)</li> <li>• Statische Stabilisation Rumpf und Scapula</li> <li>• Bei SLAP-Fixation/LBS-Tenodese → Kräftigung M.biceps brachii <b>erst ab 12. Woche postoperativ</b></li> <li>• Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur</li> <li>• Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> </ul>

**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.Lueg\* Sportorthopädie
- Dr.Mrosek\* Sportmedizin

\* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110  
 D-80636 München

www.zfos.de

**Praxis**

+49 (0) 89 / 1 29 20 33  
 +49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

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:



ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

- 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KEIN</b> Überkopfsport (z.B. Basketball, Tennis etc.) für weitere 2 Monate</li> <li>• <b>KEIN</b> Kontaktsport (Fußball, Handball, etc.) für weitere 2 Monate</li> <li>• Wiederaufnahme Sport nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive Bewegungen im freien ROM</li> <li>• Dynamische Stabilisation Rumpf und Scapula</li> <li>• Statische und dynamische Stabilisation im Stütz</li> <li>• Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur</li> <li>• Schnell- und Reaktivkrafttraining</li> <li>• Training sportartspezifischer Bewegungsmuster</li> </ul>

#### 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.Lueg\* Sportorthopädie  
 Dr.Mrosek\* Sportmedizin

\* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110  
 D-80636 München

www.zfos.de

#### Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33  
 +49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

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:

