

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

Nachbehandlungsschema

KALKENTFERNUNG – SAD (MIT EVTL. RM-ADAPTATIONSNAHT)

Grundsätzliches:

- Schulterabduktionskissen/Schulterarmfixbandage für 2-4 Wochen
- Bewegungsstuhl für 4 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Min Abduktion max. 80°, Retroversion 10°, Flexion 60°
- Passive-aktive Mobilisation bis maximal 90° Abduktion und Flexion für insgesamt 2 Wochen

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"> • Schonung des betroffenen Gelenks • Organisation aller Notwendigkeiten im beruflichen und privaten Umfeld 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Schulterabduktionskissen/Schulterarmfixbandage für insgesamt 2-4 Wochen Tag und Nacht • Bewegungsstuhl für insgesamt 4 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten im vorgegebenem Bewegungsausmaß ABD 80°, Retroversion 10°, Flexion 60° • KEIN aktives Bewegen des Armes für insgesamt 2 Wochen (assistives Bewegen erlaubt) 	<ul style="list-style-type: none"> • Manuelle Lymphdrainage • Passive Mobilisation EX/FLEX frei/0/90, ABD/ADD 90/0/frei, IRO/ARO nach Toleranz • Lokale Stabilisation Scapula (M.trapez asc., M.serratus ant.) • Lokale Stabilisation Schultergelenk (RM-Aktivierung) • Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) • 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**



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

Phase 2 (3.-6. Woche postoperativ):

ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT, VERBESSERUNG DER SENSOMOTORIK

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> Schulterabduktionskissen/Schulterarmfixbandage für weitere 2 Wochen Tag und Nacht (nach Absprache mit dem Arzt nur noch nachts) Bewegungsstuhl für weiterhin 2 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten im vorgegebenem Bewegungsausmaß ABD 80°, Retroversion 10°, Flexion 60°-80° KEIN aktives Bewegen über die Horizontale 	<ul style="list-style-type: none"> Assistiv-aktive Mobilisation EX/FLEX frei/0/90, ABD/ADD 90/0/frei, IRO/ARO nach Toleranz → Passive Mobilisation über die Horizontale Scapula-Setting Lokale Stabilisation Schultergelenk (RM-Aktivierung) 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**

Phase 3 (7.-12. Woche postoperativ):

ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> Aktives Bewegen im schmerzfreen Bereich freigegeben Integration in den Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> Aktive 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 **nach 3 Monaten**
- 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"> Wiederaufnahme in den Sport nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut 	<ul style="list-style-type: none"> Aktive endgradige Mobilisation Dynamische Stabilisation Rumpf und Scapula Statische und dynamische Stabilisation Stütz Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur Schnell- und Reaktivkrafttraining Training sportartspezifischer Bewegungsmuster

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **bei Bedarf**
- Physiotherapie bei Bedarf



- 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:



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

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse **nach 4 Monaten**

Z F O S

**ZENTRUM FÜR
ORTHOPÄDIE &
SPORTMEDIZIN**

NYMPHENBURGER STRASSE



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:

