

Nachbehandlungsschema

SUBACROMIALE DECOMPRESSION (SAD)

Grundsätzliches:

- Schulterarmfixbandage bis zu 1 Woche bei Belastung
- Sofortiger Beginn mit assistiv-aktiv Mobilisation nach Schmerztoleranz in alle Richtungen frei, bereits aus Schlinge heraus

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"> • Schulterarmfixbandage bei isolierter SAD → insgesamt bis zu 1 Woche • Schonung der Schulter für insgesamt 3-4 Wochen 	<ul style="list-style-type: none"> • Manuelle Lymphdrainage • Passiv-assistive Mobilisation nach Schmerztoleranz im freien ROM • 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:



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

ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT, VERBESSERUNG DER SENSOMOTORIK

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> Schulterarmfixbandage ablegen Aktives Bewegen im schmerzfreien Bereich freigegeben 	<ul style="list-style-type: none"> Assistiv-aktive Mobilisation im freien ROM Scapula-Setting Haltungsschulung Statische Stabilisation Rumpf 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 4-6 Wochen**
- Beginn Medizinische Trainingstherapie **nach 4-6 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 endgradigen Bereich freigegeben 	<ul style="list-style-type: none"> Aktive endgradige Mobilisation im freien ROM Statische und dynamische Stabilisation Rumpf und Scapula Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **bei Bedarf**
- 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 Sport nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut 	<ul style="list-style-type: none"> Aktive endgradige Mobilisation im freien ROM Dynamische Stabilisation Rumpf und Scapula Statische und dynamische Stabilisation im 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 3 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:

