

**Nachbehandlungsschema**

**RESEKTION SCHULTERRECKGELENK (ACR) (MIT EVTL. SUBACROMIALER DECOMPRESSION)**

**Grundsätzliches:**

- Schulterarmfixbandage für ca. 1-2 Wochen
- Bei AC-Resektion KEINE Bewegungen hinter den Rücken und diagonal vor den Körper für insgesamt 4 Wochen
- KEIN Tragen >2kg und KEIN Abstützen nach hinten für insgesamt 6 Wochen
- In den ersten 2 Wochen Beginn mit passiv-assistiver Mobilisation nach Schmerztoleranz bis zu Horizontalen
- Ab der 3. Woche Übergang in aktive Mobilisation in alle Richtungen frei

**DIESES SCHEMA MUSS INDIVIDUELL ANGEPAST 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 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"> <li>• Schulterarmfixbandage für insgesamt 1-2 Wochen</li> <li>• Schonung der Schulter für insgesamt 4-8 Wochen</li> <li>• Passiv-assistive Bewegungen bis zur Horizontalen</li> <li>• <b>KEINE</b> Bewegungen des Armes vor dem Körper für insgesamt 2 Wochen</li> <li>• <b>KEINE</b> Cross-Body-Bewegungen für insgesamt 6 Wochen</li> <li>• <b>KEIN</b> Tragen &gt;2kg für insgesamt 6 Wochen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuelle Lymphdrainage</li> <li>• Passiv-assistive Mobilisation nach Schmerztoleranz 1. Woche → ABD und FLEX bis maximal 90° ab 2. Woche → freies ROM</li> <li>• Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> <li>• <b>KEINE</b> ADD für insgesamt 2 Wochen</li> <li>• <b>KEINE</b> Cross-Body-Bewegungen für insgesamt 6 Wochen</li> <li>• <b>KEINE</b> Traktionsbelastung &gt;2kg für insgesamt 6 Wochen</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:



<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KEIN</b> Abstützen nach hinten für insgesamt 6 Wochen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KEINE</b> Stützbewegungen nach hinten für insgesamt 6 Wochen</li> <li>• Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen, HWS und BWS</li> </ul>
--	---

**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 abgewöhnen</li> <li>• <b>KEINE</b> Cross-Body-Bewegungen für weitere 4 Wochen</li> <li>• <b>KEIN</b> Tragen &gt;2kg für weitere 4 Wochen</li> <li>• <b>KEIN</b> Abstützen nach hinten für weitere 4 Wochen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assistiv-aktive Mobilisation im freien ROM</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 4-6 Wochen**
- Beginn Medizinische Trainingstherapie **nach 4-6 Wochen, 1-2x 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 3 (7.-12. Woche postoperativ):**

**ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG**

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktives Bewegen im schmerzfreen Bereich freigegeben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive endgradige Mobilisation im freien ROM</li> <li>• Statische Stabilisation Rumpf und Scapula</li> <li>• Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur</li> <li>• Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> </ul>

**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"> <li>• Wiederaufnahme Sport nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive endgradige Mobilisation im freien ROM</li> <li>• Dynamische Stabilisation Rumpf und Scapula</li> <li>• Statische und dynamische Stabilisation im Stütz</li> </ul>

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

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur</li><li>• Schnell- und Reaktivkrafttraining</li><li>• Training sportartspezifischer Bewegungsmuster</li></ul>
--	---

**Wichtige Hinweise:**

- Ärztliche Kontrolle **bei Bedarf**
- 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:

