

Nachbehandlungsschema

ANATOMISCHE SCHULTER-TEP ANTERIORER ZUGANG

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 privaten und beruflichen Umfeld 	<ul style="list-style-type: none"> Lokale Stabilisation Schulter (Rotatorenmanschette) Scapula-Setting (Serratus und Trap. Ascendens) Mobilisation der Brustwirbelsäule in Extension 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"> Gilchrist-Verband für insgesamt 6 Wochen Tag und Nacht Pumpbewegungen mit den Fingern und Händen Ellenbogen beugen und strecken ohne Widerstand Heparinspritzen für insgesamt 2 Wochen 1x am Tag KEIN Abstützen und Tragen >1kg für insgesamt 6 Wochen KEIN Griff in den Nacken und hinter den Rücken für insgesamt 6 Wochen 	<ul style="list-style-type: none"> Manuelle Lymphdrainage Passive-assistive Mobilisation im vorgegebenem ROM: EX/FLEX 0/0/90, ABD/ADD 75/0/0, ARO/IRO 15/0/60 Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen, Schultergürtel, HWS und BWS

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle und Entfernung Klammern **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.Mrosek* Sportorthopädie
 - Dr.Seeliger* Orthopädie
- * angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110
 D-80636 München



www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
 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"> Gilchrist-Verband für weitere 4 Wochen Assistiv (=geführtes) bis aktives Bewegen bis zur Horizontale erlaubt KEIN Abstützen und Tragen >1 kg für weitere 4 Wochen NICHT den Arm hinter den Körper führen KEIN Griff in den Nacken und auf den Rücken für weitere 4 Wochen 	<ul style="list-style-type: none"> Assistive-aktive Mobilisation im vorgegebenem ROM: EX/FLEX 0/0/120, ABD/ADD 90/0/0, ARO/IRO 30/0/60 Scapula-Setting Haltungsschulung Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen, Schultergürtel, HWS und BWS

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **6 Wochen postoperativ**
- Physiotherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Eingangsanalyse **nach 7 Wochen**
- Beginn Medizinische Trainingstherapie **nach 7 Wochen, 1-2x pro Woche**

Phase 3 (7.-12. Woche; nach Metallentfernung postoperativ):

ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> Aktives Bewegen in alle Bewegungsrichtungen erlaubt Abstützen und Tragen langsam steigern KEINE Bewegungen gegen Widerstand 	<ul style="list-style-type: none"> Assistiv-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"> Übungen gegen Widerstand freigegeben Krafttraining freigegeben Wiederaufnahme Sport nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut 	<ul style="list-style-type: none"> Aktive endgradige Mobilisation Dynamische Stabilisation Rumpf und Scapula Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur Wurf- und Fangbewegungen Trainings sportartspezifischer Bewegungsmuster

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 und 12 Monaten**
- Physiotherapie bei Bedarf
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse **nach 6 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.Mrosek* Sportorthopädie
- Dr.Seeliger* Orthopädie

* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110
 D-80636 München



www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
 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:

