

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

Nachbehandlungsschema

POSTERIORE SCHULTERSTABILISIERUNG

Grundsätzliches:

- Schulterabduktionskissen für 6 Wochen, ab 4. Woche nur nachts
- Bewegungsstuhl für 4 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Min Abduktion max. 80°, Retroversion 10°, Flexion 60° (für zu Hause bei Fa. S.U.B., Hr. Baus bestellen)
- Passive Mobilisation in den ersten 2 Wochen, dann Übergang in assistive Mobilisation 3. und 4. Woche, dann aktiv frei
- Keine Bewegung über die Horizontalen für insgesamt 6 Wochen
- Kein Pendeln in den ersten 2 Wochen
- Kein Tragen und Stützen >1kg für insgesamt 3 Monate
- Kein Überkopf- und Kontaktsport für insgesamt 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"> • 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**

Phase 1 (1.-2. Woche postoperativ):

ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, MOBILISATION

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> • Schulterabduktionskissen für insgesamt 4 Wochen tag und nachts • Bewegungsstuhl für insgesamt 4 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten im vorgegebenem Bewegungsmaß ABD 80°, Retroversion 10°, Flexion 60° • KEIN Heben des Armes >90° für insgesamt 6 Wochen • KEINE aktive und unterstützte Bewegung des Armes für insgesamt 2 Wochen • KEIN Stützen und Tragen >1kg für insgesamt 3 Monate • KEIN Überkopf- und Kontaktsport für 	<ul style="list-style-type: none"> • Manuelle Lymphdrainage • Passive Mobilisation EX/FLEX 0/0/70, ABD/ADD 70/0/0, IRO/ARO 70/0/nach Schmerztoleranz • Lokale Stabilisation Scapula (M.trapezius pars ascendens. M.serratus anterior) • Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) • KEIN Armpendel für 2 Wochen • KEINE Retroversion, ABD und FLEX >90° für insgesamt 6 Wochen • Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen,



- 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:



ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

insgesamt 5 Monate	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"> • Schulterabduktionskissen für weitere 2 Wochen tag und nacht, dann weitere 2 Wochen nur nachts • Bewegungsstuhl weiter für 2 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten im vorgegebenem Bewegungsausmaß ABD 80°, Retroverion 10°, Flexion 60°-80° • KEINE Bewegungen über die Horizontale für weitere 4 Wochen • KEIN Stützen und Tragen >1kg für weitere 2,5 Monate • KEIN Überkopf- und Kontaktsport für weitere 4,5 Monate 	<ul style="list-style-type: none"> • assistive Mobilisation EX/FLEX 0/0/90, ABD/ADD 90/0/0, IRO/ARO 70/0/nach Schmerztoleranz • Aktive Mobilisation EX/FLEX 0/0/90, ABD/ADD 90/0/0, IRO/ARO 70/0/nach Schmerztoleranz ab Anfang der 5. Woche postoperativ • Scapula-Setting • 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"> • Schulterabduktionskissen ablegen • Aktives Bewegen im schmerzfreen Bereich freigegeben • KEIN Schürzengriff für weitere 6 Wochen • KEIN Abstützen für weitere 6 Wochen • KEIN Tragen >1kg für weitere 6 Wochen 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktive Mobilisation im freien ROM • KEINE Kombinationsbewegungen (hohe ARO und IRO, Schürzengriff) • 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"> • KEIN Überkopfsport (z.B. Basketball, Tennis etc.) für weitere 2 Monate 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktive endgradige Bewegungen im freien ROM • Dynamische Stabilisation Rumpf und Scapula



- 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:



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

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• KEIN Kontaktsport (Fußball, Handball, etc.) für weitere 2 Monate• Wiederaufnahme Sport nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut | <ul style="list-style-type: none">• Statische und dynamische Stabilisation im Stütz• Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur• Schnell- und Reaktivkrafttraining• Trainings sportartspezifischer Bewegungsmuster |
|--|--|

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.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:

