

Behandlungsprogramm nach Schulteroperationen

I a Acromioplastik

Freifunktionelle Übungsbehandlung

- Isometrische Muskelkräftigungsübungen in einzelne Bewegungsrichtungen
- Freihalten der thorako-scapulären Gleitebene, Haltungsschulung
- Kapseldetonisierende und -dehnende Maßnahmen, Behandlung von tendomyotischen Veränderungen
- Passive/assistive Bewegungsübungen

Bei Schmerzfreiheit

- Isotonische Bewegungsübungen (auch gegen Widerstand)
- PNF
- Muskelkräftigung mit „Thera-Band“, MTT, o.ä.
- Rückenschwimmen

I b LBS-Tenodese / Reversed-Prothese

- 2 Wochen Schulterverband, z. B. Medi Arm fix
- Passiv-assistive Bewegungsübungen erlaubt (bis Schmerzgrenze)
- Freihalten der thorako-scapulären Gleitebene, Haltungsschulung
- Kapseldetonisierende und -dehnende Maßnahmen, Behandlung von tendomyotischen Veränderungen

Nach 2 Wochen:

Freifunktionelle Übungsbehandlung

- Isometrische Muskelkräftigungsübungen in einzelne Bewegungsrichtungen
- Freihalten der thorako-scapulären Gleitebene, Haltungsschulung
- Kapseldetonisierende und -dehnende Maßnahmen, Behandlung von tendomyotischen Veränderungen
- Passive/assistive Bewegungsübungen

Bei Schmerzfreiheit

- Isotonische Bewegungsübungen (auch gegen Widerstand)
- PNF
- Muskelkräftigung mit „Thera-Band“, MTT, o.ä.
- Rückenschwimmen

Grundsätzliche Aspekte

- Vermeidung von Ausweichbewegungen bei Durchführung der Übungen
- Aktive Zentrierung des Humeruskopfes durch die kurzen Schultermuskeln (Grundspannung) vor Ausführung der einzelnen Übungen
- Ambulante Rehabilitationsmaßnahme ab 7. Woche

Prof. Dr. Peter Strohm
Chefarzt

Prof. Dr. Volker Schöffl
Leiter der Sektion
Sportorthopädie, Sporttraumatologie,
Sportmedizin, Chirurgie der oberen Extremität