

# Nachbehandlungsschema subacromiale Dekompression

ZEIT	FIXATION	BEWEGUNGSUMFANG	KRANKENGYMNASTIK	TRAININGSTHERAPIE	PHYSIKALISCHE THERAPIE
<b>OP-TAG</b>	medi SAS® 15 Schulterabduktionsorthese, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	bis 60° Abduktion und Flexion, freie Innen- und Außenrotation (passiv)	Pendeln, assistierte Bewegungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze	Isometrie (muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes), Deltoideusanspannung	Kälteanwendungen, orale Antiphlogistika, Lymphdrainage
<b>1. TAG</b>	medi SAS® 15 Schulterabduktionsorthese, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	bis 60° Abduktion und Flexion, freie Innen- und Außenrotation (passiv)	assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes	Kälteanwendungen, Antiphlogistika
<b>2.TAG BIS 3. WOCHE</b>	medi SAS® 15 Schulterabduktionsorthese, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik bis einschließlich 5. Tag, dann nach Bedarf zur Nacht	schrittweise vorsichtig steigernd bis 90° Abduktion und Flexion, freie Rotation (vorwiegend passiv)	assistierte Bewegungen, aktive Bewegungen nur wenn schmerzfrei	Traktion, Gleitmobilisation, Mobilisierung Schulterblatt und BWS, Erlernung von Eigendehnung, Isometrie (Deltoideus, RM) PNF	Kälteanwendungen, evtl. Elektrotherapie, ggf. Lymphdrainage, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze
<b>4. - 6. WOCHE</b>	keine	steigernd nach Maßgabe der Beschwerden	aktive Bewegungsübungen	Gleitmobilisation, Traktion, Mobilisierung Schulterblatt, PNF, Isometrie, evtl. Aquatraining, Übungen in geschlossener Kette, Ausgleich muskulärer Dysbalancen	Kälteanwendungen, evtl. Elektrotherapie, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze
<b>7. -9. WOCHE</b>	keine	schrittweises Erweitern des Bewegungsumfangs	aktive Bewegungsübungen	Restmobilisation, PNF alle Muskelgruppen, Aufarbeiten muskulärer Dysbalancen, propriozeptives Training, Eigendehnung, -mobilisierung	nach Bedarf

Schmerztherapie nach WHO Stufenschema und Bedarf unter PPI