

## Nachbehandlungsschema Schulterstabilisierung

ZEIT	FIXATION	BEWEGUNGSUMFANG	KRANKENGYMNASTIK	TRAININGSTHERAPIE	PHYSIKALISCHE THERAPIE
<b>OP-TAG</b>	medi SAS® 15 Schulterabduktionslagerungskissen, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	bis 60° Abduktion und Flexion, freie Innenrotation, Außenrotation bis Neutralstellung	passive und assistierte Bewegungen, Pendeln	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, Deltoideusanspannung	Kälteanwendungen
<b>1. TAG</b>	medi SAS® 15 Schulterabduktionslagerungskissen, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	bis 60° Abduktion und Flexion, freie Innenrotation, Außenrotation bis Neutralstellung	passive Bewegungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes	Kälteanwendungen
<b>2.TAG BIS 3. WOCHE</b>	medi SAS® 15 Schulterabduktionslagerungskissen, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	90° Abduktion und Flexion, Außenrotation bis 30°	passive Bewegungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes	Kälteanwendungen, evtl. Elektrotherapie, ggf. Lymphdrainage des Armes
<b>4. - 6. WOCHE</b>	medi SAS® 15 Schulterabduktionslagerungskissen zur Nacht	schrittweises Erweitern des Bewegungsumfangs unter Betonung der Flexion, dann der Abduktion und zuletzt der Außenrotation	vorsichtiger Beginn aktiv assistierter und aktiver Bewegungen	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung, PNF, Training Depressoren	Kälteanwendungen, evtl. Elektrotherapie, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze
<b>7. -9. WOCHE</b>	keine	frei	freie Beweglichkeit, aktive Bewegungen	PNF alle Muskelgruppen, Aufarbeiten muskulärer Dysbalancen, propriozeptives Training, Eigendehnung, Eigenmobilisierung	nach Bedarf

Schmerztherapie nach WHO Stufenschema und Bedarf unter PPI