

Nachbehandlung nach arthroskopischen Eingriffen im subakromialen Raum (subakromiale Dekompression, Kalkdepotentfernung, laterale Clavicularesektion)

OP-Tag

- Gilchrist-Verband wird im OP angelegt
- Sanfte Kälteanwendung (Kältekompresse/Cryo-Cuff)

1.-7.Tag

- Verbandswechsel/Redon-Zug
- Aktive Bewegungsübungen der Hand-Finger-Ellbogengelenke
- Bewegungsübungen assistiv/aktiv im Schultergelenk bis Schmerzgrenze in allen Bewegungsrichtungen (Anleitung zum Pendeln max. 0,5kg z.B. kleine PET-Flasche, Abduktion in Skapulaebene, „Wallwalking“ und Flexion mit Unterstützung des gesunden Armes ggf. mit Stab)
- Gilchrist-Verband bis zum Nachlassen des postoperativen Schmerzes

2.-6.Woche

- Beginn der ambulanten Physiotherapie(Krankengymnastik) 2x wöchentlich
- Schulen der intra- und intermuskulären Koordination(neurophys.Technik)
- Kräftigen der schulterumgebenden Muskulatur, Aktivierung Rotatorenmanschette, Skapulamobilisierung + Stabilisierung,
- Mobilisation Humeruskopf (caudal, caudodorsal)
- Haltungsschule, Korrektur der Ausweichbewegungen, BWS-Aufrichtung
- Physiotherapeut/-in erstellt dem Patienten ein individuelles Übungsprogramm !

Ab 7. postoperativer Woche:

- Volle Funktion des Schultergelenkes sollte erreicht sein.
- Fortsetzung des Muskelaufbaus bis 12 Wochen postoperativ notwendig
- Überkopfsport frühestens nach 3 Monaten bei freier Funktion