

## Nachbehandlung nach schulterstabilisierenden Operationen (Labrumrefixation, Kapselshift)

### OP-Tag

- Lagerung im Gilchrist-Verband
- Sanfte Kälteanwendung (Kältekompressen/Cryo-Cuff)

### 1. Tag

- Verbandswechsel/Redon-Zug
- Aktive Bewegungsübungen Finger-Ellenbogen-Handgelenk

### Ab 3.Tag

- Gilchrist-Verband bis Abschluß Wundheilung Tag und Nacht, kann dann tagsüber weggelassen werden. Nachts für insgesamt 6 Wochen.
- Aussenrotation für 6 Wochen bis 0 Grad limitiert!!!
- Abduktion in Skapulaebene assistiv-aktiv bis 60 Grad bis 14. postoperativem Tag
- Innenrotation frei, Elevation bis 90 Grad

### 3. – 6. Postoperative Woche

- Steigerung der Abduktion bis 90 Grad bis Abschluß 6. Woche
- Manuelle Therapie, Skapulastabilisierung, Humeruskopfzentrierung
- physikalische Maßnahmen (Eis / Wärme), Schulen der inter- und intramuskulären Koordination (z.B. PNF), Kaudalgleiten des Humeruskopfes, Weichteiltechniken, isometrische und dynamische Bewegungsübungen, Wassergymnastik unter Berücksichtigung der Bewegungsgrenzen

### Ab 7. postoperativer Woche:

- PHYSIOTHERAPIE: ambulant 3 x wöchentlich/ambulante Reha
- Kräftigung der Schultermuskulatur (z.B.MTT )
- Aktive Bewegungsübungen des Schultergelenkes **in allen Bewegungsrichtungen** auch
  - über 90 ° Anteversion / Abduktion erlaubt
  - Manuelle Therapie / Krankengymnastik
  - Auch bei freier Beweglichkeit keine forcierte Belastung mit Überkopfbewegungen (z.B. Wurf- und Schlagbelastung, Kampfsportarten, Belastungen über 20 kg) bis 12. postoperative Woche. Brustschwimmen erlaubt, jedoch nicht kraulen.
- **Im Regelfall sollte die postoperative Behandlung nach 3 Monaten abgeschlossen sein.**
- **Wettkampfsport mit Überkopfbelastung erst nach 6 Monaten und Rücksprache mit Operateur**