

## NACHBEHANDLUNG BEI DEFILÉE-ERWEITERUNG

(auch inkl. Acromioplastik, A/C-Resektion, Kalkentfernung)

### PHASE 1 MOBILISATION UND KOORDINATIONSSCHULUNG: 1. – 3. WOCHE POSTOPERATIV

**THERAPIE** Eine Schulterbandage (z. B. Schulter-Fix) wird nur bei Bedarf abgegeben (bei starken Schmerzen oder zum Schutz vor unkontrollierten Bewegungen in der Nacht) und dann für ca. 10 Tage

**Bei der Mobilisation jeden Reizzustand vermeiden, keine forcierte Mobilisation!  
Heilungsphasen beachten!**

- Assistive Mobilisation in FLEX, ABD,AR,IR bis zum weichen Stopp
- Schmerzfreie aktive bewegen und Pumpbewegungen instruieren
- Sensibilitätskontrolle
- Scapulasetting
- Stützübungen dosiert, teilbelastet
- Zentrierungsübungen und isometrisches Training aus versch. Ausgangsstellungen
- Instruktion von Pendelübungen und assistive Mobilitätsübungen
- verschiedene Weichteilentechniken, bei Bedarf passive Maßnahmen wie Elektrotherapie, Ultraschall

Mit Beginn der 3. Woche: Dynamische Scapulastabilisation G/H Zentrierung  
Wenn möglich Schmerzfreiheit

➔ ZIEL nach 2 Wochen postoperativ: Dynamische Scapulastabilisation G/H Zentrierung  
Wenn möglich Schmerzfreiheit

### PHASE 2 AKTIVE MOBILISATION UND KRÄFTIGUNG: AB DER 4. WOCHE POSTOPERATIV

**THERAPIE**

- Stabilisation in Dynamik mit zunehmender Belastung (offene / geschlossene Kette)
- dosierte Kräftigung aus verschiedenen Ausgangsstellungen, konzentrisch-exzentrisch Stützübungen
- dynamische Scapulakontrolle
- Instruktion eines Heimprogrammes
- Dosierte MTT – Aufbau nach 6 – 8 Wochen

➔ ZIEL nach 6 – 8 Wochen postoperativ: möglichst volle aktive Beweglichkeit

**KRITERIEN** 2 x / Wo PT