

## NACHBEHANDLUNG BEI ARTHROSKOPISCHER STABILISIERUNG

HAUPTZIEL DER OPERATION: Wiederherstellung der passiven Stabilität

HAUPTZIEL DER PT-NACHBEHANDLUNG: Wiederherstellen der aktiven Stabilität

### PHASE 1 ASSISTIVE MOBILISATION: 1.-2. WOCHEN POSTOPERATIV

THERAPIE Lagerung des Armes in einer fixierenden Bandage z.B. Schulter-Fix

- **aktive Bewegung im Gesichtsfeld < 90° erlaubt**
- Aktive Ellenbogen- FLEX / -EXT
- Passiv – assistive Mobilisation in alle Bewegungsrichtungen bis zum weichen Stopp (max. 90° bis 100° Flexion/ Abduktion)
- Scapulasetting
- Bilaterale, assistive Abduktion und Adduktion in der Skapula Ebene (Scaption)
- Allg. Pendelübungen; Weichteilentechniken
- Weichteilentechniken
- Instruktion von isometrischen Zentrierungsübungen in geschlossener / offener Kette
- Aktive IR / AR in max. 45° Scaption

➔ ZIEL nach 2 Wochen postoperativ: Stirngriff bis Scheitelgriff (in Scapulaebene)

### PHASE 2 AKTIVE MOBILISATION UND KOORDINATIONSSCHULUNG: 3.- 5. WOCHEN POSTOP.

THERAPIE Lagerung des Armes in der Schlinge, nachts bis Ende 4. Woche

- Assistiv in Scaption bis 120° mit Übergang zu gesteigerten aktiven funktionellen Bewegungen (alle Bewegungen bleiben innerhalb des Gesichtsfeldes)
- Aktiv-dynamische Stabilisation aus versch. ASTE (geschlossene / offene Kette)
- dynamische Scapulakontrolle
- Propriozeption
- Weichteilentechniken

➔ ZIEL nach 5 – 6 Woche postoperativ: Flexion bis 120° , AR bis 30°

### PHASE 3 KRÄFTIGUNG UND ERGONOMIE: AB DER 6. WOCHEN POSTOPERATIV

THERAPIE Keine Armschlinge mehr notwendig

- Aktive Mobilisation und resistives Training ohne Limit
- Gesteigertes sensomotorisches Training (Bsp.: instabile Ebenen)
- Stabilisation in Dynamik mit zunehmender Belastung ( offene / geschlossene Kette)
- MTT / Brustschwimmen ist nach ca. 2. Mt. erlaubt, je nach Rehabilitationsverlauf
- Bei Bedarf gezieltes Üben von sportartspezifischen Belastungen
- Kontaktsportarten werden erst nach Rücksprache mit dem Operateur erlaubt (meist nach 6 Monaten)

➔ ZIEL nach 3 Monaten postoperativ: Flexion bis 150° und AR bis -10°  
im Vergleich zur Gegenseite  
Schürzengriff, Nackengriff

KRITERIEN von Beginn an 1 – 3x / Wo PT