

Nachbehandlungsschema Stabilisierung des Schultergelenks

Zeitlicher Verlauf:	Ziel:	Behandlung:
1.-4. Woche	Schonung der Kapsel-Labrum-Naht, Bewegungsübungen ohne Belastung	Physiotherapie aktiv-assistiv im schmerzfreien Bereich. Schultergelenk bis 90° nach vorn und bis 20° Außenrotation beüben. Isometrische Anspannungsübungen. Anleitung zu Eigenübungen. Armtrageschlinge für 4 Wochen. Zur Nacht, zum Duschen und Umkleiden kann sie abgelegt werden.
5.-6. Woche	Aktive Übungen, Steigerung der aktiven Beweglichkeit	Die Armtrageschlinge entfällt. Steigerung des Bewegungsausmaßes. Aktive Übungen ohne zusätzliche Belastung oder Widerstände. Eigenübungen durch den Patienten, Kontrolle durch Physiotherapeuten.
7.-8. Woche	Steigerung der aktiven Beweglichkeit, Langsamer Belastungsaufbau	Aktive Übungen mit dem Ziel des freien Bewegungsumfangs. Behutsamer Belastungsaufbau im schmerzfreien Bereich. Beginn mit 1-2kg Gewichten, Steigerung nur bei Schmerzfreiheit. Walking, lockeres Joggen, Ergometer, Bewegungen im Wasser, lockeres Brustschwimmen, Autofahren.
9.-12. Woche	Kräftigung und Sport	Im schmerzfreien Bereich zunehmende Kräftigung der Muskulatur des Schultergürtels und Rumpfs. Koordinationsübungen. Grundlagenausdauer mit Walking, lockeres Joggen, Ergometer, Fahrradfahren, Bewegungen im Wasser, lockeres Brustschwimmen.
Ab 13. Woche	Freies Bewegungsausmaß, Kräftigung, Koordination	Die Beweglichkeit wird weiter verbessert. Kräftigungsübungen mit zunehmenden Widerständen im schmerzfreien Bereich. Rumpfkontrolle, Schulterblattkontrolle. Koordinationsübungen. Vorbereitende Übungen für Ballsportarten. Die Wiederaufnahme der beruflichen Tätigkeit ist abhängig vom Heilverlauf und den Anforderungen am Arbeitsplatz.
Ab 5. Monat	Steigerung der Belastung	Bei Schmerzfreiheit Wiederaufnahme von armbelastenden Sportarten, z.B. Handballtraining Langsamer und gründlicher Trainingsaufbau.
Ab 8. Monat	Wettkampfsport, Kontaktsport	Wettkampf erst bei guter Kraft, Koordination und Schmerzfreiheit.