

Schultersprechstunde

Prof. Dr. med. J. Christoph Katthagen
Dr. med. Philipp A. Michel
Dr. med. Sebastian Oenning
Dr. med. Julia Sußiek
Hr. Christian D. Schenk
Fr. Alina Köhler
Hr. Mats Wiethölter

Patientenetikett

Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie

Univ.-Prof. Dr. med. Michael Raschke
Direktor

Waldeyerstraße 1
48149 Münster

T +49 (0)2 51-83-56337

F +49 (0)2 51-83-56318

Vermittlung: T +49 (0)2 51-83-0

uhchir@uni-muenster.de

www.traumacentrum.de

Nachbehandlungsplan nach Schulterstabilisierung (posterior/multidirektional)

1. Phase: 1. – 3. postop. Woche

- ✓ 5 Wochen Immobilisation in Thoraxabduktionskissen
- ✓ Schulter nur Pendelübungen
- ✓ aktiv und passiv freie Beübung von Ellbogen und Handgelenk
- ✓ begleitende passive Mobilisation in der CPM-Schiene

2. Phase: 4. – 6. postop. Woche

Beginn mit passiver Gelenkmobilisation

- ✓ passive Gelenkmobilisation mit folgenden Bewegungseinschränkungen: Anteversion: frei, Abduktion: 90°, ARO: 30° und IRO 30°

Ambulante, fachärztliche Wiedervorstellung zur Verlaufskontrolle 6 Wochen postoperativ

3. Phase: 7. – 12. postop. Woche

Erarbeiten der aktiven und passiven Gelenkbeweglichkeit

- ✓ passive und zunehmend aktive Mobilisation ohne Bewegungslimit unter Beachtung der Schmerzgrenze
- ✓ zentrierende Übungen für das Glenohumeralgelenk
- ✓ Beginn mit Kräftigungsübungen der Scapulastabilisatoren und isometrischen Übungen für die Rotatorenmanschette ohne Gewichte oder lange Hebelarme

4. Phase: Ab der 13. postop. Woche

Muskuläre Kräftigung und Wiederaufnahme von beruflicher und sportlicher Aktivität

- ✓ freie aktive und passive Gelenkbeweglichkeit erlaubt (Schmerzgrenze!)
- ✓ muskuläre Kräftigung der Rotatorenmanschette und scapulothorakalen Muskulatur zunehmend mit Gewichten und Hebelarmen später an Geräten
- ✓ dynamische Bewegungsübungen zur Verbesserung der Koordination
- ✓ Rückkehr zu beruflichen Aktivitäten mit höherer Schulterbelastung
- ✓ Beginn Sportspezifisches Training

Volle Sportfähigkeit:

- Überkopfsportarten i.d.R. nach 6 Monaten
- Kontaktsportarten i.d.R. nach 6 Monaten