

Dr. med. Konstantinos Cafaltzis

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spez.
Unfallchirurgie, Sportmedizin, Manuelle Medizin
AGA Arthroskopeur

Mail: cafaltzis@neos-praxis.de

Tel.: 0621 6359010



Nachbehandlungsplan Arthroskopische Kalkauräumung

1. postoperativer Tag

- sofortige frühfunktionelle Therapie.

1 - 2 postoperative Woche

- Assistives Bewegen ohne Bewegungslimit, jedoch Schmerzgrenze beachten
- Kurze Hebelarme, hubfrei, gelenknahe Widerstände, Schlingentisch
- Bei Bedarf zur Schmerzlinderung Kryotherapie, später Wärmepackungen
Elektrotherapie möglich, Rückenschule

Ab der 3. Woche postoperativ:

- Beginn mit vorsichtiger aktiv-hubarmer Übungsbehandlung. Weiterhin nur gelenknahe Widerstände

Nach Erreichen der freien Flexion

- Beginn mit aktivem konzentrischen/exzentrischem und isometrischen Rotatoren- und Deltatraining, Training der Schulterstabilisatoren
- Zusätzlich Therabandübungen und Isokinetik, PNF-Pattern.
- Keine frühzeitige Belastung des Armes mit langem Hebelarm
- Bewegungsbäder, Aquajogging.

WICHTIG: Immer Rücksprache mit Operateur halten!