

## **Dr. med. Konstantinos Cafaltzis**

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

**Mail: [cafaltzis@neos-praxis.de](mailto:cafaltzis@neos-praxis.de)**

**Tel.: 0621 6359010**



# **Nachbehandlungsplan Arthroskopische Stabilisierung nach Schulterluxation**

- 24 h Ruhigstellung in Gilchrist-Bandage, danach Anlage eines Sling shot Abduktionskissens für die Dauer von 3 Wochen
- In dieser Zeit **nur** Isometrie und Lymphdrainage, noch keine Schultermobilisierung
- Hand- u. Ellenbogengelenk können aktiv bewegt werden. Scapulamobilisation

## **Ab der 4. Woche postoperativ**

- Beginn mit vorsichtiger assistiver Übungsbehandlung, hubarm im schmerzfreien Bereich bis Abduktion 60°, Flexion 60°, ARO 0°, IRO frei
- Gelenknahe dosierte Widerstände im Sinne einer aktiven Zentrierung des Humeruskopfes

## **Ab der 5. Woche postoperativ**

- Steigern auf Abduktion 90°, Flexion 90°, weiterhin ARO 0°, nur assistiv
- Keinerlei Widerstände über Hebel Arm. Im schmerzfreien Bereich arbeiten

## **Ab der 7. Woche postoperativ**

- Erarbeiten der freien Flexion und Abduktion
- Mit Mobilisation der ARO beginnen
- Freigabe des Armes für Bewegungsbäder und Aqua-Jogging
- Training der Rotatorenmanschette und des Deltoideus sowie der Schulterstabilisatoren zunächst im geschlossenen System
- Keine Widerstände mit langem Hebelarm
- Koordinationstraining mit PNF, FBL

## **Ab der 12. Woche postoperativ**

- Sportspezifisches Training

**WICHTIG: Immer Rücksprache mit Operateur halten!**