

## **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 Frühbehandlung der Knorpelschäden (Knorpelersatztherapien und Transplantationen)**

## **OP-Tag**

- 48 h Ruhigstellung in der Gilchrist-Bandage
- Danach Anlage eines Sling shot Abduktionskissens für die Dauer von **3 Wochen**

## **1.Tag**

- Haltungsschulung
- HWS/BWS-Mobilisation mit Dehnung und Funktionsmassage, Fascien-Technik
- Kryo-Therapie
- Aktive Mobilisierung Hand und Ellenbogen

## **1-2 Woche**

- Flexion/Abduktion bis 60°, zunächst passiv, dann auch aktiv-assistiv unter absoluter Schmerzfreiheit.
- Aus IRO bis ARO 0° mobilisieren.
- Aktive Mobilisierung des Ellenbogens bei adduziertem Oberarm mit dynamischem schmerzfremem Bizeps- und Trizepstraining.
- Behandlung im Schlingentisch sowie widerlagernde Mobilisation aus FBL.
- Manuelle Therapie mit leichter Gleitmobilisation Stufe 1, schmerzfreie Traktion
- Ab der 2. Woche Übergehen auf Wärmepackungen

## **3-4 Woche**

- Dynamische Flexion aktiv bis 90°, hubfrei
- Aktiv-assistive Abduktion bis 60°, hubfrei
- IRO 80° passiv vor Oberkörperlängsachse, schmerzfrem
- Konzentrisch-exzentrisches Training der Schulterblattstabilisatoren

## **5-6 Woche**

- Erarbeiten der freien Flexion
- Abduktion aktiv bis 90°, IRO 80° aktiv, schmerzfrei, ARO weiterhin limitieren bis 0°

## **Ab der 7. Woche**

- Erarbeiten der freien Flexion und Abduktion
- Nach Erreichen der vollen Flexion Mobilisation der ARO beginnen
- Freigabe des Armes für Bewegungsbäder und Aqua-Jogging
- Training der Rotatorenmanschette und des Deltoideus sowie der Schulterstabilisatoren
- Keine Widerstände mit langem Hebelarm
- Koordinationstraining mit PNF, FBL.

## **Ab der 12. Woche**

Sportspezifisches Training

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