

## 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 offene Stabilisierung nach Schulterluxation

- 24 h Ruhigstellung in Gilchrist-Bandage, danach Anlage eines Sling shot Abduktionskissens für die Dauer von **3 Wochen**.

## 1. Tag postoperativ

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

## 1-2 Woche postoperativ

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

## 3-4 Woche postoperativ

- Flexion aktiv bis 90°, hubfrei. Aktiv Abduktion bis 60°, hubfrei
- IRO 80° passiv vor Oberkörperlängsachse, schmerzfrei
- Aus IRO bis ARO 0° mobilisieren.

## 5-6 Woche postoperativ

- Erarbeiten der freien Flexion, Abduktion aktiv bis 90°, IRO 80° aktiv, ARO weiterhin limitiert bis 0°. Schmerzgrenze beachten

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

- Erarbeiten der freien 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!**