Nachbehandlung Schulterstabilisierung

Phase I (Protektion)	**Phase II** (Mobilisation)	**Phase III** (Kräftigung)	**Phase IV** (Wiedereingliederung)
1. – 4. Woche	**5. – 12. Woche**	**13. – 17. Woche**	**ab 5. Monat**
Ziele	***Ziele***	***Ziele***	***Ziele***
Mobilisation: **80° ABD / FLEX.** **20° ARO** **IRO bis Ruhestellung.** **Erhalt der operativ, korrigierten Stabilität** **Erarbeiten der passiven Gelenkbeweglichkeit**	Mobilisation: Schmerzadaptiertes Erarbeiten der aktiven und passiven freien Beweglichkeit Keine kombinierte Abduktion + Aussenrotation	Mobilisation: Frei (aktiv und passiv) Muskuläre Kräftigung	Mobilisation: Frei (aktiv und passiv) Stufenweise Wiedereingliederung in Sport, Beruf und Alltag
Maßnahmen	**Maßnahmen**	**Maßnahmen**	**Maßnahmen**
4 Wochen **Ortho-Soft-Kissen**			
Physiotherapie	**Physiotherapie**	**Physiotherapie**	**Physiotherapie**
Lagerung: 30° FLEX 30° ABD 1. post – OP – Tag - Hochlagerung / Eis - Kompression - Isometrie - Prophylaxen ab d. 2. post. OP – Tag - man. Lymphdrainage - passiv/assisiv Mobilis. **80° ABD / FLEX.** - Elektrotherapie. - aktive Mobilisation der angrenzenden Gelenke - Skapulamobilisation - Haltungsschule **Achtung Wundheilung** **kein Alkohol u. Nikotin für 2 Wochen** **keine direkte Sonnen-Einstrahlung oder Sauna für 6 Wochen**	Weiterführende Kräftigung mit zentrierenden Übungen Isometrische und dynamische Übungen zur Scapulastabilisierung und zur glenohumeralen Stabilisierung Dynamisches, konzentrisches und exzentrisches Training der Rotatorenmanschette mit leichten Gewichten oder Theraband	Muskuläre Kräftigung der Rotatorenmanschette und der skapulothorakalen Muskulatur Dynamische Bewegungsübungen zur Verbesserung der Koordination Rückkehr zu beruflichen Aktivitäten mit höherer Schulterbelastung Beginn sportspezifisches Training	Ausbau und Intensivierung der Phase III Return to Sports Assessment nach 6 bis 9 Monaten Vor Beginn von Kontakt und Risikosportarten Durchführung des Return to Sports Assessment