



6 Wochen Tragen einer Schulterorthese (Immobilizer mit Abduktionskeil)  
6 Wochen kein Heben, Tragen oder Ziehen von Lasten, keine Stützaktivität

### Entzündungsphase/ Aufbauphase

#### OP-Tag/ 1.post OP Tag

- Entstauungstherapie (Anregen der Muskelpumpe, manuelle Lymphdrainage, Kompression, Lymphtaping)
- Physikalischen Therapie zur Schmerzreduktion (Kühlung)
- Anleitung zu Eigenübungen, Handling der Orthese
- Ass. Bewegen des Glenohumeralgelenkes in Anteversion und ABD bis 90°, Retroversion bis 30°, AR bis 20° bei Beteiligung des M. Subscapularis keine AR!

#### 2.Tag bis 4. Woche

- Passive Bewegungsübungen, Pendelübungen, motorisierte Bewegungsschiene, isometrische Übungen Schulterblattmuskulatur, Elektrotherapie
- Tragen einer Abduktionsschiene zwischen den Übungen Tag und Nacht
- Ass. Bewegen des Glenohumeralgelenkes in Anteversion und Abduktion bis 90°, Retroversion bis 30°, Außenrotation bis 20° bei Beteiligung des M. Subscapularis keine Außenrotation!
- Keine aktive Belastung

### Umbauphase/ Stabilisationsphase

#### Ab 5. Woche

- Ass./ akt. Bewegen des Glenohumeralgelenkes in Elevation und Abduktion bis 120°, Adduktion und Retroversion, sowie Rotationen ohne Limit
- Stabilisations- und Koordinationsschulung für den Schultergürtel ohne distalen Widerstand
- Mobilisationstechniken kontraktiler und nicht kontraktiler Strukturen
- Muskelaufbau, Haltungs- und Bewegungsschulung
- Stabilisations- und Koordinationsschulung für den Schultergürtel
- Schulung von Aktivitäten aus Freizeit und Beruf

#### 7. Woche

- Akt. Bewegen ohne Limit mit Belastungssteigerung

#### 13. Woche

- Intensivierung vom Muskelaufbau in geschlossener Kette bis zur Stützfunktion mit vollem Körpergewicht
- Der behandelnde Arzt erklärt die Sportfähigkeit des Patienten