Behandlungsschema bei subacromialer Dekompression

Bei Bedarf Tragen einer Schulterorthese (Immobilizer)
6 Wochen kein Heben, Tragen oder Ziehen von Lasten
4 Wochen keine Stützaktivität

Entzündungsphase/ Aufbauphase

OP-Tag/1.post OP Tag bis 2. Woche

- Entstauungstherapie (Hochlagerung, Anregen der Muskelpumpe, manuelle Lymphdrainage, Kompression, Lymphtaping)
- Physikalische Therapie zur Schmerzreduktion (Kühlung)
- Erhalt der Beweglichkeit der umliegenden Gelenke
- Zentrierung und Caudalisierung des Humeruskopfes
- Haltungs- und Bewegungsschulung unter Scapulakontrolle
- Bewegungstherapie zur Funktionsschulung
- Mobilisationstechniken kontraktiler und nicht kontraktiler Strukturen (M. Deltoideus)
- Stabilisations- und Koordinationsschulung für den Schultergürtel
- Anleitung zu Eigenübungen
- ADL (Activities of daily living) -Schulung, Handling der Orthese
- Ass./ akt. Bewegen des Glenohumeralgelenkes in Anteversion bis 90°, Abduktion 60°

3.. 6. Woche

- Bewegen ohne Limit
- Orthese nur noch zur Schmerzreduktion
- Steigerung des Koordinationstrainings
- Bewegungstherapie zur Funktionsschulung
- Mobilisationstechniken kontraktiler und nicht kontraktiler Strukturen
- Haltungs- und Bewegungsschulung
- Schulung von Aktivitäten aus Freizeit und Beruf

7. Woche

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