

Rehabilitationsplan „Vordere Kapselstabilisation - Schultergelenk“

Zeit postop.	Übungsprogramm
1. und 2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • 2 – 3 Tage Gilchristverband • 3 Wochen kleines Abduktionskissen (BREG) • NSAR, Kühlung, Lymphdrainage • Flexion und Abduktion bis 60° keine AR, IR ohne Belastung • aktiv assistiertes Training im schmerzarmen Bereich • manuelle Therapie • Armbewegungsstuhl • Schulterblattmobilisation • Training für Hand- und Unterarmmuskulatur
3. und 4. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Elektrotherapie, Wärme (heiße Rolle, Fango) • Bewegungsbad • manuelle Therapie • Flexion und Abduktion bis 90° keine AR, IR ohne Belastung • aktiv assistiertes Training • isometrisch-zentrierende Übungen • Training Scapula- und BWS-Muskeln im geschlossenen System • Haltungsschulung
5. und 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Wärme (heiße Rolle, Fango) • Bewegungsbad • Flexion und Abduktion bis 120° AR bis 30°, IR ohne Belastung • Haltungsschulung • manuelle Therapie
7. bis 12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • PNF • Haltungsschulung • Training Scapula- und BWS-Muskeln im offenen System • konzentrisches Rotatorentraining • freies Bewegungsausmaß in der Reihenfolge 1. Flexion, 2. Abduktion, 3. Außenrotation (AR) • dynamisch zentrierende Übungen im offenen und geschlossenen System (ab 9. Woche) • Exzentrisches und konzentrisches Rotatorentraining im geschlossenen System (ab 9. Woche) • Muskelaufbautraining
	<ul style="list-style-type: none"> • zyklische Sportarten (Radfahren, Joggen) nach 3 Monaten • „Über-Kopf-Sportarten“ (Tennis, Schwimmen) nach 6 Monaten • Kontaktsportarten (Kampfsport, Hand-/Fußball, Squash) nach 9 Monaten