

## Rehabilitationsplan „Hintere Kapselstabilisation - Schultergelenk“

Zeit postop.	Übungsprogramm
1. und 2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Wochen kleines Abduktionskissen (BREG)</li> <li>• NSAR, Kühlung, Lymphdrainage</li> <li>• <u>keine</u> Flexion und Abduktion üben → nur zur Körperpflege</li> <li>• geführte und aktiv assistierte Übungen im schmerzarmen Bereich</li> <li>• AR bis 30° in Scapulaebene, <u>keine</u> IR üben</li> <li>• manuelle Therapie</li> <li>• Schulterblattmobilisation</li> <li>• Training für Hand- und Unterarmmuskulatur</li> </ul>
3. und 4. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elektrotherapie, Wärme (heiße Rolle, Fango)</li> <li>• Bewegungsbad</li> <li>• manuelle Therapie</li> <li>• Flexion und Abduktion bis 60° ab 4. Woche AR bis 60°</li> <li>• aktiv assistierte Übungen (schmerzarm)</li> <li>• isometrisch-zentrierende Übungen</li> <li>• Training Scapula- und BWS-Muskeln im geschlossenen System</li> <li>• Haltungsschulung</li> </ul>
5. und 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wärme (heiße Rolle, Fango)</li> <li>• Flexion und Abduktion bis 90° AR frei, IR ohne Belastung</li> <li>• aktiv assistierte Übungen</li> <li>• manuelle Therapie</li> <li>• leichte isometrische Übungen (Theraband)</li> <li>• Haltungsschulung</li> <li>• dynamisch zentrierende Übungen</li> <li>• Bewegungsbad</li> <li>• Training Scapula- und BWS-Muskeln im geschlossenen System</li> </ul>
7. bis 16. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PNF</li> <li>• Haltungsschulung</li> <li>• Training Schulterblatt- und BWS-Muskeln im offenen System</li> <li>• Beginn konzentrisches Rotatoretraining</li> <li>• Erreichen freies Bewegungsausmaß</li> <li>• dynamisch zentrierende Übungen im offenen und geschlossenen System (ab 9. Woche)</li> <li>• Exzentrisches und konzentrisches Rotatoretraining im geschlossenen System (ab 11. Woche)</li> <li>• Muskelaufbautraining</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zyklische Sportarten (Radfahren, Joggen) nach 3 Monaten</li> <li>• „Über-Kopf-Sportarten“ (Tennis, Schwimmen) nach 6 Monaten</li> <li>• Kontaktsportarten (Kampfsport, Hand-/Fußball, Squash) nach 9 Monaten</li> </ul>