



DR. MED. M. KOPPELBERG
ARZT FÜR ORTHOPÄDIE UND
UNFALLCHIRURGIE
DR. MED. M. GRIMM
ARZT FÜR ORTHOPÄDIE UND
UNFALLCHIRURGIE
 AMBULANTE U. STATIONÄRE OPERATIONEN
 CHIROTHERAPIE
 SPORTMEDIZIN
 AKUPUNKTUR

PARKWEG 18 - 51491 OVERATH
 FON 02206/80222
 FAX 02206/85044

Nachbehandlung subacromiale Dekompression

Phase 1 (OP-Tag) - Akute post OP-Phase	Ruhe, Hochlagerung, Schmerzmittel, Kühlen, Anlage des Gilchristverband (Tag und Nacht tragen, kann zur Körperhygiene abgenommen werden)
Phase 2 (Tag 1-5) - Postoperative Frühphase	bis 60° Abduktion und Flexion, freie Innen- und Außenrotation (passiv) Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenksdistraktion, Anleitung zur Eigendehnung
Phase 3 (2. bis 3. Post OP Woche) - Aufbau der Beweglichkeit	schrittweise vorsichtig steigernd bis 90° Abduktion und Flexion, freie Rotation, Abtrainierung des Gilchristverbandes, Aktive Bewegungen
Phase 4 (4. bis 7. Post OP Woche) - Aufbau der Belastung	Zunahme der aktiven Bewegungsübungen, schmerzadaptierter Belastungsaufbau bis zur Vollbelastung
Phase 5 (ab 8. Post OP Woche) - Aufbau der Muskulatur	Vollbelastung und aktive Bewegungsübungen zum Muskelaufbau
Die schmerzfreie Wiederherstellung der Schulterfunktion benötigt in der Regel 3-6 Monate. Entsprechend des Ausmaßes des Befundes können Bewegungseinschränkungen und Kraftverlust in der Schulter verbleiben.	