

## Nachbehandlungsplan Arthroskopische Subacromiale Dekompression

Zeit post-op	Fixation	Bewegungsumfang	Krankengymnastik	physikalische Therapie	Trainingstherapie
<b>OP-Tag</b>	Medi Arm sling bei Bedarf, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandwechsel und zur Krankengymnastik	bis 60° Abduktion und Flexion, freie Innen- und Außenrotation (passiv)	passiv: Vor- und Zurückführen des Armes („Sägen“), assistierte Bewegungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze	Eisanwendungen, evtl. Cryocuff, orale Antiphlogistika (wenn keine Kontraindikationen), Lymphdrainage	Isometrie (muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes), Deltoideusanspannung
<b>1. Tag</b>	Medi Arm sling noch nach Bedarf (nachts)	bis 60° Abduktion und Flexion, freie Innen- und Außenrotation (passiv)	Assistierte Bewegung-übungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (achsengeführt)		
<b>2.Tag bis 3. Woche</b>	wichtig: keine aktive Abduktion / Flexion!	Eisanwendungen, Antiphlogistika	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung		
<b>4. - 6. Woche</b>	Medi Arm sling nur nach Bedarf	schrittweise vorsichtig steigernd bis 90° Abduktion und Flexion, freie Rotation (vorwiegend passiv)	Assistierte (achsengeführt, rotationsneutral). Aktive Bewegungen nur wenn schmerzfrei!	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, Lymphdrainage des Armes, wenn erforderlich, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze	Traktion, Gleitmobilisation, Mobilisierung Schulterblatt und BWS, Erlernung von Eigendehnung, Isometrie (Deltoideus, Rotatorenmanschette) PNF, Haltungsanleitung, Seilzüge mit proximalem Hebel
<b>7. - 9. Woche</b>	keine	steigernd nach Maßgabe der Beschwerden	Assistierte und zunehmend aktive Bewegungsübungen	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze	Gleitmobilisation, Traktion, Mobilisierung Schulterblatt und BWS, PNF, Isometrie, evtl. Aquatraining, Übungen in geschlossener Kette, Seilzüge, Behandlung der HWS, des CTÜ, der Clavicula, Dehnung von Latissimus, Pectoralis, Sternocleido, Scalenii, Trizeps