

**Nachbehandlungsschema Schulter:**  
**Subakromiale Dekompression**  
**ACG-Plastik**  
**Kalkentfernung**

**Patient:**

**Hinweise:**

- Die Schwierigkeit der Rehabilitation besteht darin, 2 Dinge zu balancieren: Schultersteife, Überreizung mit persistierenden Schmerzen
- Alle Gradangaben bzgl. ROM stellen sowohl das Maximum in der jeweiligen Phase als auch das Behandlungsziel dar.
- Basis der Behandlung ist das Erlernen der korrekten Ausgangsstellung, Wirbelsäulenaufrichtung, Skapulakontrolle .
- Dem Patienten sollen stadienabhängig Eigenübungen zur Mobilisation und Stabilisation insbesondere zum Abschluss der Behandlung als Rezidivprophylaxe vermittelt werden.
- Das phasenhafte Behandlungsschema und sämtliche Vorgaben bzgl. Belastung, Sport- und Arbeitsfähigkeit stellen nur ein grobes Schema dar. Für die individuelle Behandlung sind die Befunde des Therapeuten und des behandelnden Arztes entscheidend und das Behandlungsschema ggf. anzupassen. Bei deutlicher Verzögerung des Heilverlaufes gegenüber dem Schema WV bei dem behandelnden Arzt.

---

## Phase I: Woche 1+2

### Aktivitäten, AU, Sport

Autofahren, sobald subjektive Sicherheit besteht  
Arbeitsunfähigkeit  
Sportunfähigkeit

### Bewegungsausmaß

Abd/Add: 90°-frei, aktiv-assistiv  
Flex/Ext: 90°-frei, aktiv-assistiv  
ARO/IRO: frei/bis zum Bauch, aktiv  
Aktives Bewegen von Hand und Ellenbogen

### Therapie

Ggf. Manuelle Lymphdrainage  
Mobilisation des Glenohumeralgelenkes  
Mobilisation des skapulothorakalen  
Gleitweges  
Mobilisation angrenzender Gelenke  
Ggf. CPM (nur bei kontrollierter  
Skapulaführung)  
Weichteiltechniken an der Muskulatur  
PNF, Skapulapattern

Regulation vegetativer, neuromuskulärer  
Funktionen  
Segmentale Therapie  
Skapulasetting, isometrische Aktivierung  
Humeruskopfzentrierung, isometrische  
Aktivierung  
Rumpfstabilität, Aufrichtung Wirbelsäule  
Ggf. Physikalische Therapie,  
Elektrotherapie

---

## Phase II: Woche 3-6

### Aktivitäten, AU, Sport

Autofahren, sobald subjektive Sicherheit besteht  
Arbeitsfähigkeit für Bürotätigkeiten  
Sportunfähigkeit

### Bewegungsausmaß

Abd/Add: Woche 3-4: 110°-frei, aktiv-assistiv,  
Woche 5-6: frei, aktiv  
Flex/Ext: Woche 3-4: 110°-frei, aktiv-assistiv  
Woche 5-6: frei, aktiv  
ARO/IRO: frei, aktiv

### Therapie

Fortsetzung der Therapie aus Phase I, ggf. Steigerung der Intensität, MLD nur noch im Einzelfall  
Anleitung zur passiven Eigenmobilisation, Sensomotorische Übungen

## Phase III: Woche 7-16

### Aktivitäten, AU, Sport

Woche 7: Arbeitsfähigkeit für Tätigkeiten mit leichter Belastung unterhalb der Brustebene

Sport: Brustschwimmen, leichtes Fahrradfahren, Joggen

Woche 9: Arbeitsfähigkeit für Tätigkeiten mit leichter Belastung oberhalb der Brustebene

Woche 11: Arbeitsfähigkeit für Tätigkeiten mit schwerer Belastung unterhalb der Brustebene

Sport: Golf, Kraulschwimmen, Rückenschwimmen

Monat 4: Arbeitsfähigkeit für Tätigkeiten mit schwerer Belastung oberhalb der Brustebene

Sport: Kontaktsport, Überkopfsport, Kraftsport

### Bewegungsausmaß

Abd/Add: frei, aktiv

Flex/Ext: frei, aktiv

ARO/IRO: frei, aktiv

### Ggf. Therapie

Passive und aktive Mobilisation des Glenohumeralgelenkes

Weichteiltechniken an der Muskulatur

PNF, Skapulapattern

Sensomotorisches Training

Rumpfstabilität

Üben gegen Widerstand

Krafttraining