Nachbehandlungsschema

Offene / arthroskopische Schulterstabilisierung

Marienhospital Stuttgart

Nach ihrer Operation würden wir Ihnen gerne ein paar Information und Empfehlungen geben um die bestmöglichste Heilung und damit bestmöglichen Erfolg der Operation zu erreichen.

Schwellung und Schmerzen: Um eine Schwellung im Arm zu minimieren kann ein sanftes Ausstreichen des Handrückens und Unterarms in Richtung der Schulter helfen. Kühlen reduziert Schwellung und Schmerzen in den ersten Tagen.

Die **Lagerung der Schulter** im Schulterabduktionskissen dient der Ruhigstellung und Schutz der Heilung der refixierten Gelenklippe und ggf. der Kapsel.

Lockere Pendelbewegungen sind nach ein paar Tagen nach der Operation bereits möglich und verhindern ein Einsteifen des Schultergelenks.

Zeit nach OP	Bewegungsausmaß	Belastung / Hilfsmittel	Therapieaufbau
1. - 2. Woche	Anheben des Armes (Anteversion/Abduktion) bis Schulterhöhe (90°) schmerzadaptiert erlaubt. Keine aktive Abduktion über 90°, keine aktive und passive Außenrotation über die Neutralposition für 6 Wochen	Schulterabduktionskissen für 2 Wochen Tag und Nacht	**evtl. Kryotherapie (Eisanwendung) zur Schmerzlinderung, max. 10 Min. pro Anwendung in den ersten 24 h** **Scapulamobilisation/ Scapulasetting** **intensive Isometrie (Spannungsübungen) - Bewegungsübungen für die angrenzenden Gelenke**
3. - 4. Woche		Tragen der Armschlinge ohne Abduktionskissen in der Nacht. Tagsüber keine Armschlinge nötig.	**aktiv- assistive Bewegungsübungen für das Schultergelenk**
5. - 6. Woche			**zunehmend aktive Bewegungsübungen** **Stabilisierungsübungen, Übungen in der geschlossenen Kette**
ab 7. Woche	schmerzadaptiertes freies Bewegungsausmaß erlaubt	Keine Armschlinge mehr nötig	**Üben gegen Widerstand erlaubt** **Autofahren in Abhängigkeit von der Funktion erlaubt**
Ab 12. Woche			**Beginn sportartspezifischen Trainings, offene funktionelle Kette**
ab 6. Monat			**Beginn mit Ball-/Wurf- und Kontaktsportarten**

Bei unserem Nachbehandlungskonzept soll eine zeitliche Orientierung und Einstufung darstellen. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf etwas abweichen. Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt, falls Unklarheiten bestehen.

Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie
Böheimstr 37, 70199 Stuttgart
Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. med. Ulrich Liener Leitung Physiotherapie: Corinna Körbler, MSc
© Marienhospital Stuttgart, Stand 2025 / Vers. 2.0/Bauch