

## Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

Bei Ihnen wird eine Erweiterung des Schulterauslasskanales vorgenommen.

Nach der Operation ist eine intensive Physiotherapie notwendig.

Die Dauer der Physiotherapie beträgt ca. 12 Wochen.

### Empfehlungen:

**Vereinbaren** Sie rechtzeitig vor dem Eingriff Termine für die Physiotherapie zwei bis dreimal pro Woche. Ein Rezept erhalten Sie von uns.

**Bringen** Sie das Schulterkissen mit in das Krankenhaus. Rezepte erhalten Sie von uns.

**Besorgen** Sie sich vor dem Eingriff die NSAR Tabletten. Rezepte erhalten Sie von uns.

### Generell gilt:

Erst Schmerzreduktion, dann passive Mobilisation, dann aktive Mobilisation, dann Krafttraining

Dies ist nur eine Leitlinie und an den individuellen Verlauf anzupassen!

## Phase I

---

### Woche 1 - 2 nach der Operation

Lagerung im Schulterkissen nur als Schmerzreduktion keine Immobilisation

Keine forcierte Mobilisation

Schmerzmittels / NSAR wie rezeptiert

Kühlung 3 x tgl. 15 min unter Hautschutz

### Physiotherapie:

Schmerzreduktion

Aktive Skapulamobilisation und – stabilisation; sanfte detonisierende Maßnahmen Schulter – Nacken

Aus der Rückenlage bilaterale assistive Flexion

Anleitung zur Automobilisation

Erarbeitung Scapulasetting sowie Haltungskorrektur

Langsamer Übergang zu assistiver / aktiver Mobilisation

Isometrischen Zentrierungstechniken glenohumeral

## Phase II

---

### Woche 3 - 4 nach der Operation

Verbesserung des skapulo – thorakalen Rhythmus

Zentrierung und Stabilisation glenohumeral

Dynamisches Training der Rotatorenmanschette mit langsamer Steigerung

Übungen mit koordinativem Schwerpunkt

Komplexe Aktivierung der Schultermuskulatur über schmerzfreie Stützaktivität

Ausbau des Heimprogramms; ADL – Schulung

Wiederaufnahme beruflicher Tätigkeiten mit geringer Schulterbelastung

## Phase III

---

### Beginn Woche 5 nach der Operation

Alltagsaktivitäten und sportspezifische Belastungen

Weiterführend wie 2. Phase

Wiederaufnahme beruflicher Tätigkeiten mit höherer Schulterbelastung

langsamer Wiedereinstieg in den Sport mit Kontrolle durch den Therapeuten

Bei Wiederauftreten oder Verstärkung der Beschwerden muss die Belastung zeitweise wieder reduziert werden

### Schulterkissen / Armschlinge

Die Schulterorthese dient nur der Schmerzreduktion.  
Keine Immobilisation der Schulter

### Wunden / Nähte / Verbände

Die Nahtentfernung ist 12 – 14 Tage nach der Operation vorgesehen. Alle 2 – 3 Tage empfehlen wir einen Pflasterwechsel. Auch Ihr Hausarzt kann die Pflasterwechsel oder Nahtentfernung durchführen. Duschen über der Naht ist erst 24 Stunden nach Nahtentfernung erlaubt

Impingementsyndrom

Nachbehandlung

Dr. Eisele

