

## Nachbehandlungsschema: Schulterarthroskopie

Acromioplastik/Bursektomie
  Tenotomie m. biceps brachii
  AC-Gelenksresektion
  \_\_\_\_\_

Orthese: Mitella bei Bedarf

\*Die Evaluations- und Progressionskriterien werden jeweils am Ende der Rehabilitationsphase erhoben.  
 Werden die Evaluations- und Progressionskriterien nicht erfüllt, verzögert sich der gesamte Rehabilitationsverlauf.

Phase	Ziele nach ICF	Behandlungsmassnahmen	Evaluations- und Progressionskriterien*
<b>Phase 1</b> (Woche 1 bis 4)	<b>Funktion</b> Volle Beweglichkeit  <b>Aktivität</b> Belastungsaufbau  <b>Partizipation</b> Steigerung der Alltagsaktivität Aufnahme Arbeitstätigkeit	Schmerzmanagement Abschwellende Massnahmen Passive und aktiv Mobilisation der Schulter Haltungsschulung BWS, Hals-Schulter-Armregion Aufbau korrektes Scapulasetting in offener Kette Stützaufbau Proprioceptive Übungen Beginn Kraftaufbau Aerobe alaktazide Ausdauerbelastungen und Rumpfkrafttraining erlaubt	Minimale bis keine Schmerzen Adäquate Schulterblattkontrolle bei optimaler Beweglichkeitskontrolle Schmerzfreie aktive Armbewegungen Dynamische Stabilität der Scapula und Rotatorenmanschette während alltäglichen Bewegungen
<b>Phase 2</b> (ab Woche 5)	<b>Funktion</b> Schmerzfreier Dehnungsverkürzungszyklus  <b>Aktivität</b> Normalisierung der Kraft, Ausdauer und neuromuskulären Kontrolle der oberen Extremität	Intensivierung proprioceptiver Übungen Weiterführung Maximalkraftaufbau, Übergang in Schnelldkraft inkl. Dehnungsverkürzungszyklus Wurf ABC	Volle Beweglichkeit für gewünschte Aktivitäten kein Instabilitätsgefühl Dynamische Stabilität der Scapula und Rotatorenmanschette während allen Aktivitäten Keine Angst bei ehemals problemorientierten Bewegungen
<b>Phase 3</b> (ab ca. Woche 13)	<b>Aktivität</b> Sportartspezifische Bewegungsabläufe  <b>Partizipation</b> Kontinuierlicher Wiedereinstieg in Sport	Sportartspezifische Bewegungsabläufe Kontinuierlicher Wiedereinstieg in Sport	

Literatur:

Diemer, F., & Sutor, V. (2010). Praxis der medizinischen Trainingstherapie II: Halswirbelsäule und obere Extremität.