



Nachbehandlungsplan Schulter 1: Funktionell

Arthroskopische subakromiale Dekompression (SAD), ACG Resektion, Arthrolyse, Bicepssehnenentomie

ab →	OP-Tag	2. Tag postop.	3. Tag	7. Tag	14. Tag	28. Tag	7. Woche	12. Woche	4. Monat	6. Monat
Belastung	Ohne Limitierung									
Schiene/ Orthese/ Gips	keine						Abduktions- kissen bzw. Gilchrist weglassen			
Physiotherapie	Pendeln Eigenständiges Bewegen der Schulter CPM schmerzadaptiert	Ggfs. Abschwellende Massnahmen Aktive Übungsbehandlung ROM frei	Kräftigung der Humeruskopf- depressoren Theraband Ggf. HWS	Kräftigung und Stabilisierung des Schulter- gürtels		Muskelaufbau- training Amb. AHB, EAP	Freigabe Schulter in allen Richtungen assistiv aktive ROM			
Sport/ Sonstiges		Ggfs. Redonentfernung Verbandwechsel		Cross Trainer Nordic Walking	Fadenentfernung Aqua Training Krafttraining	Jogging	Überkopf- Sportarten Kontaktsport Ballsport			
ab →	OP-Tag	2. Tag	3. Tag	7. Tag	14. Tag	28. Tag	7. Woche	12. Woche	4. Monat	6. Monat