



Nachbehandlungsplan Schulter 6: Schultereckgelenkstabilisierung Arthroskopische CC-Stabilisierung (Dog-Bone) mit transakromialer Tape-Cerclage

ab →	OP-Tag	2. Tag postop	3. Tag	7. Tag	14. Tag	28. Tag	7. Woche	12. Woche	4. Monat	6. Monat
Belastung	Entlastung Arm						Stufenweise Belastungssteigerung	Keine Limitierung	Dynamische Belastungen	
Schiene/ Orthese/ Gips	Gilchrist für 6 Wochen Tag und Nacht <i>Eigengewicht des Armes soll ausgeglichen werden</i>						Gilchrist weglassen			
Physiotherapie	Kryotherapie	Aktiv assistierte Bewegungsübungen bis 90° Abduktion, Außenrotation bis Neutralstellung	ggfs. Motorschiene 4x30min/Tag		ADL	Aktive Bewegungstherapie, schmerzadaptiert frei		Muskelaufbau, MTT Aktive ROM; Amb. AHB, EAP		
Sport/ Sonstiges		Ggfs. Redonentfernung Verbandwechsel Röntgen			Fadenentfernung	Aqua-Jogging Cross Trainer Nordic Walking	leichtes Krafttraining	Krafttraining	Zyklische Sportarten	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