

Schulterprechstunde

Priv.-Doz. Dr. med. Andre Weimann
Dr. med. Christina Theisen
Dr. med. Benedikt Schliemann

Patientenetikett

Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie

Univ.-Prof. Dr. med. Michael Raschke
Direktor

Waldeyerstraße 1
48149 Münster

T +49 (0)2 51-83-56337

F +49 (0)2 51-83-56318

Vermittlung: T +49 (0)2 51-83-0

uhchir@uni-muenster.de

www.traumacentrum.de

Nachbehandlungsplan nach AC-Gelenksstabilisierung (MINAR)

1. Phase: 1. – 6. postop. Woche

- ✓ 6 Wochen Ruhigstellung Schulterorthese (Ultrasling III, 15° Thoraxabduktionskissen)
- ✓ keine aktive Schultermobilisation, Pendelübungen erlaubt, ab 3. Woche passive Abduktion und Anteversion bis 90°
- ✓ aktiv und passiv freie Beübung von Ellbogen und Handgelenk

Zwischenzeitl. Wiedervorstellung in der Schulterprechstunde zur Verlaufskontrolle 6 Wochen postoperativ

2. Phase: 07. – 12. postop. Woche

Erarbeiten der aktiven und passiven Gelenkbeweglichkeit

- ✓ passive und zunehmend aktive Mobilisation ohne Bewegungslimit unter Beachtung der Schmerzgrenze
- ✓ Zentrierende Übungen für das Glenohumeralgelenk
- ✓ Beginn mit Kräftigungsübungen der Scapulastabilisatoren und isometrischen Übungen für die Rotatorenmanschette ohne Gewichte oder lange Hebelarme

Keine Gewichtsbelastung/schwere körperliche Arbeit bis 12 Wochen postoperativ!

Zwischenzeitl. Wiedervorstellung in der Schulterprechstunde zur Verlaufskontrolle 3 Monate postoperativ

3. Phase: Ab der 13. postop. Woche

Muskuläre Kräftigung und Wiederaufnahme von beruflicher und sportlicher Aktivität

- ✓ freie aktive und passive Gelenkbeweglichkeit erlaubt (Schmerzgrenze!)
- ✓ zunehmende muskuläre Kräftigung der RM und scapulothorakalen Muskulatur
- ✓ dynamische Bewegungsübungen zur Verbesserung der Koordination
- ✓ Rückkehr zu beruflichen Aktivitäten mit höherer Schulterbelastung
- ✓ Beginn sportsspezifisches Training

Volle Sportfähigkeit: - Überkopf- und Kontaktsportarten nach 6 Monaten

Wir wünschen Ihnen eine gute und schnelle Genesung!
Ihr Team der Schulterprechstunde