

Nachbehandlungsplan nach AC-Gelenkstabilisierung (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. ambulante, fachärztliche Wiedervorstellung 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. ambulante, fachärztliche Wiedervorstellung 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 sportspezifisches Training

Volle Sportfähigkeit: - Überkopf- und Kontaktsportarten nach 6 Monaten

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