

Schulterchirurgie

Prof. Dr. med. J. Christoph Katthagen
Dr. med. Mats Karlsfeld
Dr. med. Christian D. Schenk
Fr. Alina Köhler
Dr. med. Julia Sußiek
Dr. med. Karl Sander

Nachbehandlungsplan nach Schulterstabilisierung mittels Latarjet-OP

1. Phase: 1. – 3. postop. Woche

- ✓ 3 Wochen Ruhigstellung im Gilchristverband Tag und Nacht
- ✓ keine Ellenbogenflexion gegen Widerstand, ROM Ellenbogen- und Handgelenk frei
- ✓ Schulter: passive Abduktion/Anteversion bis 90°, passive ARO/IRO 30-0-80°
- ✓ begleitende passive Mobilisation in der CPM-Schiene

2. Phase: 04. – 6. postop. Woche

- ✓ ab der 4. Woche Gilchrist nur noch zur Nacht
- ✓ ROM passiv frei
- ✓ zentrierende Übungen für das Glenohumeralgelenk
- ✓ Beginn mit Kräftigungsübungen der Scapulastabilisatoren

Zwischenzeitl. ambulante, fachärztliche Wiedervorstellung zur Verlaufskontrolle 6 Wochen postoperativ

3. Phase: ab 6. Woche

- ✓ Erarbeiten der aktiv freien ROM
- ✓ zunehmende muskuläre Kräftigung der Rotatorenmanschette und scapulothorakalen Muskulatur
- ✓ dynamische Bewegungsübungen zur Verbesserung der Koordination

4. Phase: ab 12. Woche

- ✓ Rückkehr zu beruflichen Aktivitäten mit höherer Schulterbelastung
- ✓ Beginn Sportspezifisches Training

Keine Gewichtsbelastung/schwere körperliche Arbeit bis 12 Wochen postoperativ!

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