

Nachbehandlungsschema für Physiotherapeuten: Akute Schulterreckgelenksinstabilität

Patientenname:

geb.:

Diagnose:

Operation:

1. Erklärung:

Bei einer Schulterreckgelenksprengung reißen die Bänder, die das Schlüsselbein mit dem Schulterblatt verbinden. Je nach Ausmaß dieser Rissbildung sinkt dadurch das Schulterblatt nach fußwärts ab und der daran hängende Arm hat keine feste Verbindung mehr zum Rumpf.

Ziel der durchgeführten Operation ist es, das Schlüsselbein und das Schulterblatt durch eine innere Schienung mit einem oder zwei Kunstbändern (Tight ropes) wieder korrekt zueinander zu positionieren. Damit liegen die zerrissenen Originalbänder wieder aneinander an und können miteinander verheilen.

Die Tight Ropes sollen also nur eine Schienung für einige Zeit herstellen, die das Zusammenwachsen der echten Bänder zueinander wieder erlaubt.

2. Erforderliche ärztliche Kontrollen bei normalem Verlauf:

- Wundkontrollen und Fadenzug:
Kontrolle am 3. postop. Tag, Fadenzug nach 10-12 Tagen
- Röntgenkontrollen nach 2 Wochen und nach 6 Wochen
- Abschlusskontrolle nach 12 Wochen

3. Physiotherapeutische Nachbehandlung:

Woche 1-2 nach der Operation:

Zunächst Anlage eines Schulterkissens (Tag und Nacht) für 4 Wochen.

Duschen ist in aller Regel ab dem 3. Tag nach der Operation erlaubt, je nach Bild der ersten Wundkontrolle nach 2 Tagen.

Postoperativ sind Pendelübungen erlaubt.

Ein Schulterbewegungsstuhl (CPM Stuhl) wird verordnet, mit dem passiv die Seithebung des Arms bis 60 Grad 3-5 mal am Tag bis zu 15 min geübt wird.

Bei starker Schwellung Lymphdrainage.

Woche 3-4:

Beginn mit KG 2 x wöchentlich, begleitend noch zwei Wochen CPM Stuhl.

KG: Aktiv assistierte Beübung bis 90 Grad Vor- und Seithebung. Keine Rotation, keine Adduktion

CPM Stuhl: 90 Grad Vor- und Seithebung ohne Rotation

Woche 5-6:

Kissen komplett ablegen, CPM Stuhl zurückgeben.

KG jetzt 2-3 x wöchentlich aktiv bis 90 Grad, Beüben auch der Außenrotation, noch kein Beüben der Adduktion und der forcierten Innenrotation (Arm hinter den Rücken)

Woche 7-9:

Freies Bewegen im Rahmen des schmerzfreien. (Schmerz heißt Stopp!)

KG mit Kraftaufbau bis 90 Grad, noch keine Adduktion, noch keine forcierte Innenrotation

Bewegungsverbesserung ohne Krafteinsatz oberhalb der Horizontalen

Woche 10-12:

Freies Bewegen und Beüben noch ohne Schmerzprovokation. Jetzt auch Adduktion und Innenrotation frei.