

## Nachbehandlungsschema

### Schulterstabilisierung mit offenem Kapselshift

#### Woche 1-3

<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Linderung der Schmerzen</li><li>• Schutz der Naht</li></ul>	<b>Inhalte</b> <p>Schlinge immer, außer für die Hygiene (2x30min pro Tag) Detonisierung hypertoner Muskulatur Pendelübungen Keine Passive ROM, kein Stretching Freie Bewegung für Hand und Ellenbogen Evtl. Fahrradergometer für kardiovaskuläres Training</p>
--	--

#### Woche 4-8

<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aufbau ROM</li><li>• Haltung</li></ul>	<b>Inhalte</b> <p>Schlinge ab Woche 5 schrittweise abbauen (über 2-3 Tage) Beginn Aktiver / Aktiv-Assistierter ROM ROM bis zur Horizontalen, AR bis 30 Core stability / Schulterblattstabilisierung Heimübungsprogramm für aktive Beweglichkeit</p>
---	---

#### Woche 9-12

<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aufbau Kraft</li><li>• Stabilität verbessern</li></ul>	<b>Inhalte</b> <p>Freie passive ROM Ausbau Aktiver / Aktiv-Assistierter ROM Training des skapulothorakalen Rhythmus Schrittweise Rotatorenmanschettenkräftigung Leichte Gewichte und Seilzugübungen Stabilität und muskuläre Balance wichtiger als Kraftgewinn!</p>
---	---

#### Woche 13+

<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ausbau Kraft</li><li>• Propriozeptive Übungen</li><li>• Rückkehr zum Alltag</li></ul>	<b>Inhalte</b> <p>Rotatorenmanschettenübungen („low weight, hi rep“) Dynamische Stabilisierung Sport-spezifische Übungen Kein Bankdrücken, Kontaktsport, Überkopf bis 5. Monat</p>
--	--

Diese Wegleitung gibt nur ein Schema vor. Die individuelle Anpassung erfolgt gemeinsam mit Dr. Vavken und der Physiotherapie. Dabei können einzelne Phasen verändert, beschleunigt oder verlängert werden, je nach Ihrem persönlichen Bedarf.