

Behandlungsschema

„Frozen Shoulder“ / adhäsive Kapsulitis / Schultersteife

Phase I

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Linderung der Schmerzen• Entzündungshemmung	Inhalte <p>Beginn 1 Woche nach Infiltration Anti-inflammatorische Behandlung (NSAR/Kühlung) Bewegungsumfang erhalten nach Beschwerden Arme vor allem vorne heben Tägliches Heimübungsprogramm für Stretching & Bewegung</p>
---	--

Phase II

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Aufbau ROM	Inhalte <p>Beginn sobald Nacht- und Ruheschmerz gebessert Anti-inflammatorische Behandlung (NSAR/Kühlung) Passive ROM inklusive Rotation Initiation aktive/aktiv-assistierte ROM Isometrische Schulterblattstabilisierung Ev Wassertherapie Kardiovaskuläres Training (Fahrradergometer)</p>
---	---

Phase III

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Verbesserung ROM	Inhalte <p>Beginn wenn ROM bis zur Horizontale schmerzfrei Fokus: Elevation und Rotation Rhythmische Stabilisierung Leichte Gewichte und Seilzugübungen Vorsicht vor übermäßig repetitiven Übungen</p>
---	---

Phase IV

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Funktionserhalt	Inhalte <p>Heimübungsprogramm (15-30 min 2-3x Woche) Anti-inflammatorische Behandlung nach Bedarf</p>
--	--

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