

ASD/ ALCR

Zeit	Schutzvorgaben	Therapie
1. Woche	Schmerzgrenze bei zusätzlicher Bizepstenodese keine Ellenbogenflexion gegen Widerstand	Mobilisation der angrenzenden Gelenke: Hand, Ellenbogen, BWS, HWS Aktive / assistive Mobilisation des Schultergürtels Detonisierung hypertoner Muskulatur assistive Mobilisation des Glenohumeralgelenks in allen Freiheitsgraden Anleitung zu Eigenübungen
2.-6. Woche	Schmerzgrenze bei zusätzlicher Bizepstenodese keine Ellenbogenflexion gegen Widerstand	Freihalten der angrenzenden Gelenke assistive, zunehmend aktive Mobilisation des Glenohumeralgelenks Erarbeiten der aktiven Zentrierung des Humeruskopfes Aktivierung der Schulterblattstabilisatoren (Mm.serratus anterior und Mm. Rhomboideus) Erarbeiten des scapula-humeralen Rhythmus schmerzadaptierte Dehnung der Kapsel (dorsal, ventral und caudal) Mobilisation von ACG/ SCG und Scapula
6.-12.Woche	Schmerzgrenze	Erarbeiten aktiver endgradiger Bewegungen im Glenohumeralgelenk Kräftigung der gesamten Arm-und Schultermuskulatur (erst nach Erreichen der vollen Beweglichkeit, MFT 4/5 erst nach der 12. Woche) Stabilisierung des Schultergürtels Wiedereingliederung in den Alltag