

Oberflächenersatz mit RM-Rekonstruktion

Zeit	Schutzvorgaben	Therapie
1. Woche	nur passive Bewegungen im Glenohumeralgelenk	Mobilisation der angrenzenden Gelenke: Hand, Ellenbogen, BWS, HWS
	Aussenrotation max. 20°	Aktive/ assistive Mobilisation des Schultergürtels
	keine Retroversion	Detonisierung hypertoner Muskulatur
	Schmerzgrenze	passive Mobilisation des Glenohumeralgelenks unter Beachtung der Schutzvorgaben
	bei zusätzlicher Bizepstenodese keine Ellenbogenflexion gegen Widerstand	Anleitung zu Eigenübungen
2.-6. Woche	nur passive Bewegungen im Glenohumeralgelenk	Freihalten der angrenzenden Gelenke
	Aussenrotation max. 20°	Aktivieren der Schulterblattstabilisatoren. (Mm.serratus anterior/ Mm. Rhomboideus)
	keine Retroversion Schmerzgrenze	Detonisierung hypertoner Muskulatur passive Mobilisation des Glenohumeralgelenks unter Beachtung der Schutzvorgaben
	bei zusätzlicher Bizepstenodese keine Ellenbogenflexion gegen Widerstand	schmerzadaptierte Dehnung der Kapsel (dorsal, caudal) Mobilisation von ACG/ SCG und Scapula Anleitung zu Eigenübungen

6.-12.Woche	Schmerzgrenze	Erarbeiten der aktiven Zentrierung des Humeruskopfes
	keine starken Widerstände (MFT 4/5)	Erarbeiten des scapula-humeralen Rhythmus
		Erarbeiten aktiver Bewegungen im Glenohumeralgelenk
		Detonisierung hypertoner Muskulatur Mobilisation von ACG/ SCG und Scapula
		Stabilisation des Schultergürtels
ab 12. Woche	Schmerzgrenze	Kräftigung der gesamten Arm- und Schultermuskulatur
		Stabilisation des Schultergürtels
		Wiedereingliederung in den Alltag