

Nachbehandlung bei Defilée-Erweiterung

Phase 1: Mobilisation und Koordination: 1. – 3. Woche

Die Wundheilungsphasen sind zu beachten und jeder Reizzustand ist zu vermeiden. Keine forcierten Mobilisationen!

Therapie: 3 Wochen Armschlinge (Mitella)

Anleitung zu leichten Pendelübungen aus Sitz/Stand
Assistive Mobilisation in alle Richtungen bis zum weichen Stopp
Kokontraktion der Rotatorenmanschette (Zentrierung) in Scapulaebene.
Scapulastabilisation
Elevationsstellungen (Scaption) mit unterstütztem Ellbogen
Weichteiltechniken zur Lockerung und Dehnung des Schultergürtels
Ab sofort: Mobilisation im schmerzfreien Bereich, Stützaktivität

Ziel 3 Wochen

postoperativ: Zentrierung, Scapulastabilisation, wenn möglich Schmerzfreiheit

Phase 2: Aktive Mobilisation: Von 4. – 6. Woche postoperativ

Therapie: Stabilisierung in Dynamik mit steigender Belastung
Steigerung der Stützaktivität, Scapulastabilisation
Dosierte Kräftigung, evtl. nach 6-8 Wochen MTT

Ziel 6 Wochen

postoperativ: volle aktive und passive Beweglichkeit

Ziel 3 Monate

Postoperativ: sämtliche ADL sollten möglich sein