



Universitätsklinikum Ulm Zentrum für Chirurgie
Klinik für Unfallchirurgie, Hand-, Plastische- und Wiederherstellungschirurgie
Physikalische Therapie

Schulterprogramm I

(z.B. Acromioplastik, Schultermobilisation)
Nachbehandlungsprogramm nach
Schulteroperation bei funktioneller Problematik



Keine aktive Abduktion über 90°!!!

Entstauende Maßnahmen
Isometrische Kräftigungsübungen
Freihalten der thoraco-scapulären Gleitebene
Behandlung von tendo-mytischen
Veränderungen
Haltungsschulung
Passive/assistive Bewegungen
CPM - Motorschiene

Bei Schmerzfreiheit:

Bewegungsübungen auch gegen Widerstand
PNF
Muskelkräftigung mit Thera-Band, MTT
Rückenschwimmen

Schulterprogramm II

(z.B. nach Kapsel-Labrum-Refixation)
Nachbehandlungsprogramm nach rekonstruktiver
Schulteroperation:



0. – 3. Woche

Ruhigstellung im Schlauchverband
Passive/assistive Bewegungsübungen bis 60°
Abduktion und Elevation
Keine Außenrotation !!!
Jedoch aus der Innenrotation bis Nullstellung
Entstauende Maßnahmen
Haltungsschule

4. – 6. Woche

Abnahme des Schlauchverbandes
Ansonsten wie oben

Ab der 7. Woche

Freifunktionelle Nachbehandlung, schrittweise
Steigerung der Außenrotation
Schmerzabhängig aktive Bewegungsübungen
Muskelkräftigung mit Thera-Band, MTT
PNF

Schulterprogramm III

Nach rekonstruktiver Rotatorenmanschetten-Naht:



0. – 6. Woche

Ruhigstellung im Abduktionskissen
Passive/assistive Bewegungsübungen ab 30°
Abduktion und Elevation
Keine Nullstellung (Kein hängender Arm) !!!
Rotationen in 30° Abduktion je nach Zone
Entstauende Maßnahmen
Haltungsschule
Zone A: Keine Außenrotation
(Von IRO in Null-Stellung erlaubt)
Zone B: Alle Rotationen frei
Zone C: Keine Innenrotation



Ab 6. Woche:

Abnahme des Abduktionskisses
Passive/assistive Bewegungsübungen
von 0° Abduktion/Elevation

Ab 7. Woche

Freifunktionelle Nachbehandlung
Schmerzabhängige Bewegungsübungen
Manuelle Therapie

Ab 12. Woche

Muskelkräftigung mit Thera-Band, MTT, PNF