

Nachbehandlungsplan

Subakromiale Dekompression und ACG- Resektion

Allgemeines:

- Das Tragen einer Schlinge ist nicht notwendig.
- Die Schulter darf bis zur Schmerzgrenze frei bewegt werden
- Kühlen Sie das Operationsgebiet bis zu 3 x täglich für max.15 Minuten.



Knie & Sport Praxis
Dr. Hagemann & Kolleg:innen

E-Mail: praxis@knieundsport.de
www.knieundsport.de

Zeit postop	ROM		
1. - 6. Woche	Ext/Flex Add/Abd IRO/ARO Scapulamobilisation Ellenbogen Hand	0°/0°/90° 0°/0°/90° bis zum Bauch/frei frei frei frei	aktiv aktiv aktiv aktiv aktiv aktiv
7. Woche	alle Ebenen Belastungsaufbau Fahrrad fahren Schwimmen Nordic Walking Joggen	frei Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung	aktiv
4. Monat	Überkopfarbeiten Kraftsport/Krafttraining am Gerät Überkopfsportarten		