

Nachbehandlungsplan nach AC-Gelenksstabilisierung (MINAR)

1. Phase: 1. – 6. postop. Woche

- ✓ Ruhigstellung in einer Schulterorthese für 6 Wochen
- ✓ keine aktive Schultermobilisation, Pendelübungen erlaubt, ab 3. Woche passive Abduktion und Anteversion bis 90°
- ✓ aktiv und passiv freie Bewegung des Ellenbogens und des Handgelenkes

Zwischenzeitliche Wiedervorstellung in der Schultersprechstunde zur Verlaufskontrolle 6 Wochen postoperativ

2. Phase: 07. – 12. postop. Woche

Erarbeiten der aktiven und passiven Gelenkbeweglichkeit

- ✓ passive und zunehmend aktive Mobilisation ohne Bewegungslimit unter Beachtung der Schmerzgrenze
- ✓ Zentrierende Übungen für das Glenohumeralgelenk
- ✓ Beginn mit Kräftigungsübungen der Scapulastabilisatoren und isometrischen Übungen für die Rotatorenmanschette ohne Gewichte oder lange Hebelarme

Keine Gewichtsbelastung/schwere körperliche Arbeit bis 12 Wochen postoperativ!

Zwischenzeitl. Wiedervorstellung in der Schultersprechstunde zur Verlaufskontrolle 3 Monate postoperativ

3. Phase: Ab der 13. postop. Woche

Muskuläre Kräftigung und Wiederaufnahme von beruflicher und sportlicher Aktivität

- ✓ freie aktive und passive Gelenkbeweglichkeit erlaubt (Schmerzgrenze!)
- ✓ zunehmende muskuläre Kräftigung der RM und scapulothorakalen Muskulatur
- ✓ dynamische Bewegungsübungen zur Verbesserung der Koordination
- ✓ Rückkehr zu beruflichen Aktivitäten mit höherer Schulterbelastung
- ✓ Beginn sportspezifisches Training

Volle Sportfähigkeit: - Überkopf- und Kontaktsportarten nach 6 Monaten

Wir wünschen Ihnen eine gute und schnelle Genesung!

Fachärzte für Orthopädie
und Unfallchirurgie,
Handchirurgie,
spezielle Unfallchirurgie,
Chirurgie,
Notfallmedizin,
ambulante Operationen
Chirotherapie,
Akupunktur,
Sportmedizin

Durchgangsarzte / Arbeitsunfälle

Schaumburgstr. 1
48145 Münster
Tel.: 0251 43456
Fax: 0251 40126
info@ocp-münster.de