

## Nachbehandlungsschema

### Schulterstabilisierung für multidirektionale Instabilität

#### Woche 1-5

<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Linderung der Schmerzen</li><li>• Schutz der Naht</li></ul>	<b>Inhalte</b> <p>Schlinge immer, außer für persönliche Hygiene (2x30min) Detonisierung hypertoner Muskulatur Isometrische Schulterblattstabilisierung Keine Abduktion &gt;30 oder Aussenrotation &gt; 10 Freie Bewegung für Hand und Ellenbogen Fahrradergometer für kardiovaskuläres Training</p>
--	---

#### Woche 5-8

<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Linderung der Schmerzen</li><li>• Haltung</li><li>• Aufbau ROM</li></ul>	<b>Inhalte</b> <p>Schlinge ab Woche 5 schrittweise abbauen (über 2-3 Tage) Begin Aktiver / Aktiv-Assistierter ROM Schulter Keine passive ROM <b>Kein Stretching</b> Core stability / Schulterblattstabilisierung Heimübungsprogram für aktive Beweglichkeit</p>
---	---

#### Woche 9-12

<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stabilität verbessern</li><li>• Kraft aufbauen</li></ul>	<b>Inhalte</b> <p>Keine passive ROM <b>Kein Stretching</b> Training des skapulothorakalen Rhythmus Schrittweise Rotatorenmanschettenkräftigung Leichte Gewichte und Seilzugübungen Stabilität und muskuläre Balance wichtiger als Kraftgewinn!</p>
---	--

#### Woche 13+

<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kraft aufbauen</li><li>• Propriozeptive Übungen</li></ul>	<b>Inhalte</b> <p>Rotatorenmanschettenübungen („low weight, hi rep“) Dynamische Stabilisierung Sport-spezifische Übungen Kein Bankdrücken, Kontaktsport, Überkopplast bis 5. Monat</p>
--	--

Diese Wegleitung gibt nur ein Schema vor. Die individuelle Anpassung erfolgt gemeinsam mit Dr. Vavken und der Physiotherapie. Dabei können einzelne Phasen verändert, beschleunigt oder verlängert werden, je nach Ihrem persönlichen Bedarf.