



Prof. Dr. med. Daniel Briem

Arzt für Chirurgie
Orthopädie und Unfallchirurgie
Spezielle Unfallchirurgie
Sportmedizin

Lohkampstraße 12–14
22523 Hamburg

Tel. +49 40 84 23 64
info@hanse-schulter.de

www.hanse-schulter.de

Nachbehandlungsschema Schulterstabilisierung

Woche 1-3	Schlinge Tag und Nacht Vorwiegend passive Mobilisation Flex. / Abd. bis max. 60°, ARO 0°, IRO bis Bauch, keine Ext., keine aktive IRO Zentrierende Übungen Glenohumeralgelenk (in allen Phasen weiterführen) Unterstützende Maßnahmen: Eis, Weichteiltechniken
Woche 4-6	Schlinge nachts Zunehmend assistiv-aktives Üben Flex. bis 90°, Abd. 90°, ARO 20°, keine aktive Ext. und IRO
Woche 7-12	Erarbeiten der freien Beweglichkeit im schmerzfreien Bereich Beginn Kräftigungsübungen ohne Gewichte, nur kurzer Hebel Muskuläre Kräftigung Rotatorenmanschette Propriozeptives Training
ab Woche 13	Training mit freien Gewichten und Hebelarmen (Übergang zum langen Hebel) Sportartspezifisches Training Muskuläre Kräftigung der Rotatorenmanschette Kontakt-/ Wurf-/ und Wettkampfsport frühestens nach 9 Monaten