



Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie  
Dir.: Univ.-Prof. Dr. S. Ruchholtz

Schulter- und Kniearthroskopie und Sporttraumatologie

[www.schulter-knie-zentrum.de](http://www.schulter-knie-zentrum.de)

[www.arthroskopiezentrum.de](http://www.arthroskopiezentrum.de)

© TP 2008

Patientenaufkleber



### **Nachbehandlungsschema AC-Gelenk Tight-rope (funktionell):**

48 h Ruhigstellung in der Gilchristbandage, Eisbehandlung und Lymphdrainage.

Danach Anlage eines Abduktionskissens für insgesamt 21 Tage.

Ab sofort aktiv-assistierte Krankengymnastik glenohumeral, limitierte Bewegungen auf 30° Abduktion, 45° Flexion, 60° Innenrotation vor der Körperlängsachse und 20° Außenrotation.

#### **BEACHTE:**

Keine Abduktion über die Horizontale für 6 Wochen.

Fortführung der Lymphdrainage. Übungsbehandlung immer im schmerzfreien Bereich.

Nach 3 Wochen Übergehen auf aktive KG, Steigern der Abduktion auf 70°, Flexion 90°, freie Innen- und Außenrotation.

Nach 8 Wochen Freigabe der Beweglichkeit über die Horizontale. Isometrisches und konzentrisches Training der Rotatorenmanschette und des Deltamuskels sowie der Scapulastabilisatoren.

#### **BEACHTE:**

Keine Vertikalbelastung am Arm durch Zug oder Gewicht für insg. 10 Wochen.

Gewichtsbelastung bis zur 12. Woche max. 4 kg.

**Viele Grüße aus der Unfallchirurgie der Uniklinik Marburg!**

**Bei Rückfragen:**

**[info@schulter-knie-zentrum.de](mailto:info@schulter-knie-zentrum.de)**

**Sprechstunde: Donnerstags 13-17 Uhr**

**Tel. 06421-5865313**