

Dr. med. J. Blumtritt
Orthopäde
Rheumatologe
Sportmedizin
Chirotherapie
ambulante und stationäre
Operationen
www.Dr-Blumtritt.de



Kliniken St. Elisabeth
Dr. med. L. Krätzig
Chefarzt der Unfallchirurgie
Dr. med. E. Bahr
Dr. med. F. Habighorst
Oberärzte der Unfallchirurgie
Richard Fuchs, Physiotherapeut
Leiter der Physikalischen Therapie
www.kliniken-st-elisabeth.de



Individuelles Übungsprogramm nach Schulterdachplastik und/oder Schultereckgelenksentfernung bis zur 4. Woche nach der Operation

Ziele:

- Reduzierung des Schmerzes und der Schwellung
- Begrenzen von Entzündungen
- Vermeidung von Verklebungen
- Ausreichende (funktionelle) Mobilität

Alle Übungen sollen im schmerzfreen Bereich durchgeführt werden !!!



Ausgangsstellung: Seitlich an einen Tisch stellen
und mit dem nichtbetroffenen Arm abstützen.
Oberkörper nach vorne beugen.

Den Arm entspannt hängen lassen und
locker vorwärts und rückwärts pendeln.

Den Arm locker nach innen und außen pendeln.



Ausgangsstellung: Rückenlage oder sitzen,
der Ellbogen ist dabei gestreckt.
Mit Unterstützung des gesunden Armes den
operierten so weit wie möglich nach oben heben.



Häufig ist es bereits einige Tage nach der OP möglich, den Arm ohne Unterstützung nach vorne oben zu heben. Dies ist auch erlaubt.



Ausgangsstellung: Sitzen, Oberkörper gerade, Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

Mit Unterstützung des gesunden Armes den operierten seitlich hochheben.



Sobald es kräftemäßig möglich ist, darf der Arm auch aktiv seitlich hochgehoben werden.



Ausgangsstellung: Sitzen, Oberkörper gerade, Schulterblätter nach hinten unten ziehen. Oberarm am Körper angelegt. Den Arm nach außen drehen.



Ausgangsstellung: Sitzen, Oberkörper gerade, Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

Den Arm soweit wie möglich auf den Rücken bewegen. „Schürzengriff“

Sämtliche Übungen sind mindestens 3 mal täglich durchzuführen (vormittags, nachmittags, abends).

Jede Übung sollte 10-15 mal wiederholt werden.

Zur Beschleunigung der Abschwellung und zur Schmerzlinderung ist es sinnvoll, die Schulter im vorderen Bereich mehrmals täglich mit Eis zu kühlen.

Abstützbewegungen sind unbedingt zu vermeiden.