

Subakromiale Dekompression

Zeit nach OP	Fixation	Bewegung	Krankengymnastik	Physikalische Therapie	Trainingstherapie
OP-Tag	Gilchrist oder Armschlinge bei Bedarf, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	bis 60° Abduktion und Flexion, freie Innen- und Außenrotation (passiv)	passiv: Vor -und Zurückführen des Armes, assistierte Bewegungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze	Eisanwendungen, orale Antiphlogistika (wenn keine Kontraindikationen)	Isometrie (muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes), Deltoideusanspannung,
1.-2. Tag	Gilchrist oder Armschlinge bei Bedarf	bis 60° Abduktion und Flexion, freie Innen- und Außenrotation (passiv)	Assistierte Bewegungs-übungen (achsengeführt). Keine aktive Abduktion / Flexion!	Eisanwendungen, Antiphlogistika	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung
3.Tag bis 3. Woche	keine	schrittweise vorsichtig steigernd bis 90° Abduktion und Flexion, freie Rotation (vorwiegend passiv)	Assistierte (achsengeführt, rotationsneutral). Aktive Bewegungen nur wenn schmerzfrei!	Kältetherapie, ggfs. Lymphdrainage des Armes	Traktion, Gleitmobilisation , Mobilisierung Schulterblatt und BWS, Erlernung von Eigendehnung, Isometrie (Deltoideus, Rotatorenmanschette)
4. - 6. Woche	keine	steigernd nach Maßgabe der Beschwerden	Assistierte und zunehmend aktive Bewegungsübungen		Gleitmobilisation , Traktion, , Mobilisierung Schulterblatt und BWS, PNF, Isometrie
7. -9. Woche	keine	schrittweises Erweitern des Bewegungsumfangs	Aktive Bewegungsübungen	nach Bedarf	Restmobilisation, Aufarbeiten muskulärer Dysbalancen, propriozeptives Training, Eigendehnung, Eigenmobilisierung

Bei Therapie mit Gerinnungshemmern: Re-Marcumarisierung frühestens nach 4 Wochen postoperativ unter Bridging, Gabe von NOAKs ab der 3. postoperativen Woche ohne Bridging (Wunde muss trocken sein!)