

Nachbehandlungsschema

10/2023

AC-Gelenksstabilisierung

Röntgenkontrolle und Drahtentfernung 6 Wochen postoperativ

1. Phase: 1. postoperativer Tag bis 6 Wochen postoperativ	Gilchrist für 6 Wochen darf zum Duschen, Essen, Physiotherapie abgenommen werden Pendelübungen erlaubt Geführte Bewegungen passiv in Abduktion und Flexion bis 60°, ARO und IRO frei. Ab der <u>4. postoperativen</u> Woche bis 90° Abduktion und Flexion aktiv assistiert.
2. Phase: 6. – 12. Woche postoperativ	Röntgenkontrolle, Metallentfernung des K-Drahts in Lokalanästhesie. Beginn mit aktiv assistierter Bewegung ohne Bewegungslimit, dann Übergang zu aktiver Bewegungsübung gegen die Schwerkraft Narbenmobilisation, Aqua-Gymnastik und Bewegungsbad erlaubt, Training in geschlossenen Ketten zur Kräftigung Training in offenen Ketten zur Verbesserung der intramuskulären Koordination Limitation: bis zur Schmerzgrenze Keine Widerstands- und Kräftigungsübungen, keine Maximalbelastung
3. Phase: 4. – 6. Monat	Kräftigung der Muskulatur, Dehnung, Beginn mit Überkopfübungen unter stärkerer Belastung. Keine Ball- oder Kontaktsportarten.
4. Phase: ab 6 Monate	Dehnung, Kräftigung der Muskulatur, Aufbau von Maximalkraft. Funktionelles Training. Sportartspezifisches Training

Für Rückfragen stehen wir jederzeit zur Verfügung. Eine Terminvereinbarung kann unter 0931-201-37501 erfolgen.

Prof. Dr. R. Meffert
Direktor der Klinik

PD Dr. med. J. Schmalzl

