



ORTHOPÄDISCH-CHIRURGISCHE
PRAXISKLINIK

BRAUNSCHWEIG

Ihr Rehaplan



SCHULTERGELENK

Anteriore Schulterinstabilität (vordere Schulterinstabilität)

Unser Rehaplan wurde von Experten entwickelt und soll Sie bei Ihrem Heilungsprozess begleiten. Bitte geben Sie diese Karte Ihrem Physiotherapeuten und stimmen Sie sich gemeinsam ab.

Haben Sie Fragen an uns?

Gerne stehen wir Ihnen telefonisch unter **Tel. 0531 400171** innerhalb unserer Sprechzeiten zur Verfügung. In dringenden Notfällen erreichen Sie uns unter Tel. 0531 12167866.

Ihr OCP-Team

Dr. med. Ahmed Hawi

Prof. Dr. med. Nael Hawi, MBA

Bitte beachten Sie, dass Übungen immer nur schmerzfrei auszuführen sind. Bei auftretenden Schmerzen stoppen Sie die Übung sofort. Keine manuelle Beübung des Bizeps die ersten 6 Wochen.



ORTHOPÄDISCH-CHIRURGISCHE PRAXISKLINIK

Steinweg 20 | Eingang Mauernstr. 35 | 38100 Braunschweig
info@ocp-bs.de | www.ocp-bs.de

HILFSMITTEL

Abspreizkissen – Angabe in Wochen

1 2 3 4 6 (24 Std./Tag)

im Anschluss

1 2 3 4 6 (nur nachts)



SCHULTER

BELASTBARKEIT

Woche 1 – 2

- assistiert (meine Schulter wird bewegt), Wundheilungsphase, Pendelübungen

Woche 2 – 6

- aktiv (ich bewege die Schulter ohne Widerstand), selbstständiges Durchführen von Kletter- und Sägeübungen, kein Einwirken von Zug- und Druckkräften, kein Stützen/Tragen

Ab Woche 7

- Beginn mit Widerständen



BEWEGUNGSMASS

Woche 1 – 6

- **Seitliches Abspreizen**

kein Absenken des Armes unter Kissenniveau, Abspreizbewegungen

Woche 1 – 3 bis 60° und

Woche 4 – 6 bis 90°

- **Aufwärtsbewegung**

kein Absenken des Armes unter Kissenniveau
schmerzadaptierte Steigerung bis 90°

- **Auswärtsdrehung/Innendrehung**

15°/0/60° (Hand auf Bauch erlaubt)

Woche 7 – 12

- keine Kombinationsbewegungen (Schürzen-, Nackengriff, sowie hohe Rotationsbewegung)

Ab Woche 13

- schmerzadaptierte Steigerung in sämtlichen Ebenen



BEWEGUNGSSTUHL

- 6 x täglich für je ca. 15 Minuten (schmerzadaptiert)



BEI BEHANDLUNG DER LANGEN BIZEPSSEHNE

ELLENBOGEN

Woche 1 – 6

- kein komplettes Strecken des Ellenbogens (ca. 15° fehlen zur kompletten Streckung)



HANDGELENK

Woche 1 – 6

- keine aktive Außendrehung im Handgelenk

