



ORTHOPÄDISCH-CHIRURGISCHE
PRAXIS | KLINIK

Ihr Rehaplan



SCHULTERGELENK

ACG Arthrose, Sanierung der langen Bizepssehne, Arthrolyse, subacromiale Dekompression

Schultereckgelenksarthrose, Behandlung der langen Bizepssehne, Wiederherstellung der Beweglichkeit, Erweiterung des Schulterdaches

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 ☎ **0531 400171** innerhalb unserer Sprechzeiten zur Verfügung. Sie erreichen uns auch unter der ✉ info@ocp-bs.de oder in dringenden Notfällen unter ☎ **0531 12167866**.

Ihr OCP-Team

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 sechs Wochen!



ORTHOPÄDISCH-CHIRURGISCHE PRAXISKLINIK

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

HILFSMITTEL

Abspreizkissen (24 Std./Tag)

für 2 4 6 Wochen

im Anschluss nachts

für 2 4 Wochen



BELASTBARKEIT

Woche 1 – 2

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

Ab Woche 2 – 3

- Übergang zur aktiven Beweglichkeit bis zum Erreichen des aktiven, schmerzfreien Bewegungsausmaßes, selbstständiges Durchführen von Kletter- und Sägeübungen

Ab Woche 7

- Beginn mit Widerständen



BEWEGUNGSMASS

- stufenweise und schmerzadaptierte Steigerung in sämtlichen Ebenen



BEWEGUNGSSTUHL¹

- 6 x täglich für je ca. 15 Minuten
- Übung bei niedrigster Stufe beginnen
- Steigerung dezent und stufenweise, keine Rotation
- keine Übung in den Schmerz (nur an die Schmerzgrenze!)
- Einweisung erfolgt vor Ort



MUSKELSTIMULATION¹ (optional)

- 3 – 5 x täglich
- Einweisung entsprechend dem mitgegebenen Beiblatt



ELLENBOGEN

Woche 1 – 6

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



HANDGELENK

Woche 1 – 6

- keine aktive Außendrehung im Handgelenk



¹Bereits durch uns bestellt, wird Ihnen nach Hause geliefert.