

## Nachbehandlungsschema **Schultereckgelenksprengung - konservativ** (Rockwood I, II, ggfs. III ohne horizontaler Instabilität)

---

### Phase 1: 1. bis 3. Woche nach Unfall

- Adäquate Schmerztherapie, Eis Anwendung
- Täglich Abspreizen und Anheben des Armes nach vorne bis 60 Grad aktiv-assistiert (mit Hilfe); keine Last über 1 Kg
- Ellenbogen und Handgelenk mehrfach täglich aktiv (selbst) bewegen
- Klinische Kontrolle 1 Woche nach Unfall

### Phase 2: 4. bis 6. Woche nach Unfall

- Täglich Abspreizen und Anheben des Armes nach vorne bis 90 Grad aktiv (selbst)
- Eigenübung und ggfs. in Einzelfällen Krankengymnastik
- Keine Last über 2 Kg
- Ellenbogen und Handgelenk mehrfach täglich aktiv (selbst) bewegen
- Klinische Kontrolle 4.-6. Woche nach Unfall

### Phase 3: ab 7. Woche nach Unfall

- Beüben der Schulter in allen Ebenen im freien Ausmaß, schmerzadaptiert
- vermehrte Belastung und Hebefähigkeit für 3 Monate vermeiden
- Kräftigung der Schultermuskulatur
- keine Kontaktsportarten\Überkopfsportarten für 6 Monate
- Rö- Kontrolle routinemäßig nicht nötig
- Autofahren bei guter Funktion des Schultergelenkes möglich

Die Krankengymnastik sollte zu keinem Zeitpunkt schmerzhaft sein. Bei Auffälligkeiten oder Unklarheiten bitten wir um Kontaktaufnahme mit unserer Klinik unter 0561/980-5102.

Bitte denken Sie an die rechtzeitige telefonische bzw. persönliche Terminvereinbarung für die Kontrolltermine ab der zweiten Woche nach Entlassung, sowie an das Vorlegen einer Facharztüberweisung vom niedergelassenen Orthopäden oder Chirurgen.

V01 12/2022