



## Gelenk- und Wirbelsäulen-Zentrum Steglitz

Medizinisches Versorgungszentrum für Orthopädie, Unfallchirurgie, Physikalische Medizin und Neurochirurgie

# LABRUMREFIXATION (SCHULTERSTABILISIERUNG) ARTHROSKOPISCH UND OFFEN

Kieler Straße 1  
12163 Berlin-Steglitz

Tel. 030 - 79 74 27 50  
Fax 030 - 79 74 27 59

praxis@gwz-steglitz.de  
www.gwz-steglitz.de

### 1.-2. Woche:

- Ruhigstellung: Schulterabduktionsschiene (SAS 15°) – Abnahme nur zur Körperpflege  
Allg.: NSAR/Kühlung/bei Bedarf Lymphdrainage, 5 Tage Thromboseprophylaxe  
Übungen: - KG: Isometrische Übungen des Schultergelenkes in Innenrotation  
- Passiv: 60° Flexion/Abduktion, 0° Außenrotation, Innenrotation frei in Körperlängsachse  
- Selbständige aktive Bewegungsübungen der Finger-, Hand- und Ellenbogengelenke  
- Mobilisation Schulterblatt, SCG, ACG  
Unterlassen: Abspreizen, Beugen und Außendrehen des Schultergelenkes

### 3.-4. Woche:

- Ruhigstellung: Schulterabduktionsschiene (SAS 15°)  
Allg.: NSAR, Elektrotherapie Wärmeanwendungen, ggf. Lymphdrainage  
Übungen: Krankengymnastik:  
- Aktiv-assistiv: 60° Flexion/Abduktion, 0° Außenrotation, Innenrotation frei  
- Isometrisch zentrierende Übungen  
- Training der Scapula- und oberen Brustmuskulatur im geschlossenen System

### 5.-6. Woche:

- Ruhigstellung: keine  
Allg.: Wärmeanwendungen  
Übungen: Krankengymnastik:  
- Assistive/aktive Bewegungsübungen des Schultergelenkes in Abspreizung und Beugung bis 90°  
- Bewegungsbad  
- Kaudal- und Dorsalgleiten bei muskulärer Stabilität  
Unterlassen: Außenrotation und Streckung im Schultergelenk

### 7.-8. Woche:

- Übungen: Krankengymnastik:  
- Assistive/aktive Bewegungsübungen des Schultergelenkes in Außendrehung bei Null-Grad-Abspreizung  
- Assistive/aktive Bewegungsübungen im Schultergelenk in Beugung und Abspreizung bis 90°  
- Arm-Abspreizung und Beugung im Schultergelenk gegen leichten Widerstand (Theraband)  
Unterlassen: Außendrehung in Abspreizposition

### 9. Woche:

- Übungen: Außendrehung im Schultergelenk ohne Einschränkung gegen leichten Widerstand (Theraband)  
Unterlassen: endgradige, forcierte Außendrehung in Abspreizposition (bis zum 4. Monat)

### 4. Monat:

Krafttraining möglich, Sportfähigkeit, keine Überkopfsportarten

### 5. Monat:

Sporttrainingsformen ohne Einschränkung

**Dr. med. Damian Görner**  
Facharzt für Orthopädie  
und Unfallchirurgie  
- Rheumatologie -

**Dr. med. Volker Laute**  
Facharzt für Orthopädie  
und Unfallchirurgie  
- Kinderorthopädie -

#### Spezielle Sprechstunden

- Kniesprechstunde
- Schultersprechstunde
- Wirbelsäulensprechstunde
- Fußsprechstunde
- Operationsprechstunde
- Kindersprechstunde
- Privatsprechstunde

#### Spezielle Untersuchungstechniken

- Digitales Röntgen
- Sonographie
- KT-1000-Messung
- Laufbandanalyse
- EMG-Messung
- 3D-WS-Vermessung

#### Spezielle Behandlungstechniken

- Arthroskopische Operationen
- Kniegelenkschirurgie
- Schulterchirurgie
- Wirbelsäulenchirurgie
- Minimalinvasive Wirbelsäulenthherapie
- Fußchirurgie
- Ambulante Operationen
- Chirotherapie
- Akupunktur
- Magnetfeldtherapie
- Hyaluronsäuretherapie
- Stoßwellentherapie
- Hochtontherapie
- Lasertherapie
- Orthokintherapie

#### Operative Standorte

- Krankenhaus Waldfriede
- Zentralklinikum Emil v. Behring
- St. Marien Krankenhaus
- St. Joseph Krankenhaus
- AOZ Spindelmühlweg
- Privatlinik Clinica Vita
- Universitätsklinikum Benjamin Franklin
- Bethel-Krankenhaus