



## Gelenk- und Wirbelsäulen-Zentrum Steglitz

Medizinisches Versorgungszentrum für Orthopädie, Unfallchirurgie, Physikalische Medizin und Neurochirurgie

# ARTHROSKOPISCHE REFIXATION EINER SLAP-LÄSION

### 1.-2. Woche:

- Ruhigstellung: Schulterabduktionsschiene ganztags (SAS 15°)  
Allg.: NSAR, Kühlung, bei Bedarf Lymphdrainage,  
5 Tage Thromboseprophylaxe  
Übungen: - Passiv: Flexion und Abduktion bis 90°,  
30° Außenrotation, Innenrotation frei  
- Mobilisation Schulterblatt, SCG und ACG

### 2.-4. Woche:

- Ruhigstellung: Schulterabduktionsschiene ganztags (SAS 15°)  
Allg.: Wärmeanwendungen (Heiße Rolle/Fango)  
Übungen: - Assistiv/aktive Anteversion und Abduktion bis 90°  
Innen- und Außenrotation frei  
- Kräftigung der Schulterrotatoren,  
der Scapula- und oberen BWS-Muskulatur

### 5.-6. Woche:

- Ruhigstellung: Schulterabduktionskissen (SAS 15°) zur Nacht  
Übungen: - Aktive Abduktion bis 90°,  
aktiv-assistive Anteversion über 90°  
- Konzentrisches Training für die Rotatoren

### Ab der

### 7. Woche:

- Ruhigstellung: keine  
Übungen: - Aktive Anteversion über 90° erlaubt

### 4. Monat:

Krafttraining möglich, Sportfähigkeit, keine Überkopfsportarten

### 5. Monat:

Sporttrainingsformen ohne Einschränkung

### Wichtige Einschränkung:

- Vermeidung schweren Hebens und Tragens und keine aktive Flexion im Ellenbogengelenk für 6 Wochen post-OP
- Keine Retroversion über 30° bis Ende 3. Woche post-OP

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

**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
- Operationssprechstunde
- Kindersprechstunde
- Privatsprechstunde

### Spezielle Untersuchungstechniken

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

### Spezielle Behandlungstechniken

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

### Operative Standorte

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

Dr. med. Damian Görner

Dr. med. Volker Laute