



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 Wirbelsäulentherapie
- 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