



Gelenk- und Wirbelsäulen-Zentrum Steglitz

Medizinisches Versorgungszentrum für Orthopädie, Unfallchirurgie, Physikalische Medizin und Neurochirurgie

ROTATORENMANSCHETTENREFIXATION (ARTHROSKOPISCH ODER 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 ganztags (SAS 15°)
Allg.: NSAR, Kühlung, bei Bedarf Lymphdrainage,
5 Tage Thromboseprophylaxe
Übungen: - Passiv: 60° Flexion und Abduktion, 30° Außenrotation,
Innenrotation frei für Körperlängsachse
- Mobilisation Schulterblatt, SCG und ACG
- Isometrisch zentrierende Übungen

3.-4. Woche:

- Ruhigstellung: Schulterabduktionsschiene ganztags (SAS 15°)
Allg.: Wärmeanwendungen (Heiße Rolle/Fango)
Übungen: - Passiv: 90° Flexion/Abduktion, Außenrotation 45°,
Beginn aktiv-assistiv
- Training der Scapula- und oberen BWS-Muskulatur
- Isometrisch zentrierende Übungen

5.-6. Woche:

- Ruhigstellung: Schulterabduktionskissen zur Nacht (SAS 15°)
Allg.: Wärmeanwendungen (Heiße Rolle/Fango)
Übungen: - Aktiv-assistiv: 120° Flexion/Abduktion,
60° Außenrotation in Scapulaebene
- Dynamisch zentrierende Übungen,
Haltungsschulung

7.-8. Woche:

- Übungen: - Freies Bewegungsausmaß,
zunächst aktiv/assistiv, später aktiv
- Konzentrisches Training für die Rotatoren
- Training der Schulterblattmuskulatur im offenen System
- PNF und Haltungsschulung

9.-16. Woche:

- Übungen: - Exzentrisches und konzentrisches Rotatorentraining
- Dynamisch konzentrische Übungen im offenen und
geschlossenem System
- Allgemeines Muskelaufbautraining,
Ausdauer und Ausgleichstraining
- Sportartspezifisches Training ab der 12. Woche

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
- Orthokinetherapie

Operative Standorte

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