

# Nachbehandlungsschema SAD



Schulterabduktionskissen/	für 4-7 Tage Tag und Nacht
1. - 2. post OP Tag	genügend Analgesie (Schmerzmittel), Redondrainagenzug, passiv-assistive Mobilisation von Ellenbogengelenk und Handgelenk, aktive Fingerbewegungen, Scapulapattern und Haltungsschulung <b>Pendelübungen in IRO und Schulterkreisen</b>
1. Woche passiv-assistiv -->	ADD/ABD: 0°/0°/80° Flex/Ex: 70°/0°/10° IRO/ARO: 70°/0°/frei bis Schmerzgrenze
2. Woche passiv-assistiv -->	zw. 10. - 14. Tag Fäden ex, Schulterkreisen, Pendelübungen, Schulterblattmobilisation, Haltungsschulung, PNF ADD/ABD: 0°/0°/80° Flex/Ex: 80°/0°/10° IRO/ARO: 80°/0°/frei bis Schmerzgrenze!
ab 3. Woche	zunehmende aktive Belastung steigern im schmerzfreien Bereich
ab 4. Woche	freie Mobilisation, allmählicher Kraftaufbau, Koordinationsschulung
ab 6. Woche	zunehmender Kraftaufbau, schulterzentrierende Übungen, Überkoptätigkeit erlaubt