

Nachbehandlungsschema

Acromioclaviculäre und Coracoclaviculäre Stabilisierung

Woche 1-4

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Schutz der Rekonstruktion	Inhalte <p>Schlinge immer, außer für persönliche Hygiene (2x30min) Arm nicht hängen lassen, keine Gewichte >5kg heben/halten Keine Bewegungsübungen Pendelübungen unter Supervision des Therapeuten Abschwellende Massnahmen Handgelenk und Ellbogen frei</p>
--	---

Woche 5-6

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Linderung der Schmerzen• Aufbau ROM	Inhalte <p>Schlinge ab Woche 6 schrittweise abbauen (über 2-3 Tage) Beginn Aktiv-Assistierter ROM Schulter mit Limite: Flexion 90°, Abduktion 60°, Aussenrotation bis Neutral Schmerzfremde isometrische Übungen für den Deltoid Keine Gewichte >5kg</p>
---	--

Woche 7-12

Ziele <ul style="list-style-type: none">• ROM verbessern• Kraft aufbauen	Inhalte <p>Woche 6-8: Flexion 120°, ABD 90°, AR bis Neutral Woche 8-10: Flexion 140°, ABD 120°, AR bis 45° Woche 10-12: Frei Mobilisation Gewichte langsam steigern</p>
--	--

Woche 13+

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Kraft aufbauen• Propriozeptive Übungen	Inhalte <p>Rotatorenmanschettenübungen („low weight, hi rep“) Dynamische Stabilisierung Sport-spezifische Übungen Kein Bankdrücken, Kontaktsport, Überkopplast bis 5. Monat</p>
--	--

Diese Wegleitung gibt nur ein Schema vor. Die individuelle Anpassung erfolgt gemeinsam mit Dr. Vavken und der Physiotherapie. Dabei können einzelne Phasen verändert, beschleunigt oder verlängert werden, je nach Ihrem persönlichen Bedarf.