

PHYSIOTHERAPIE

Übungsprogramm 4

Selbständige passive und aktiv-assistive Mobilisation nach Schulteroperationen

Liebe Patientin, lieber Patient

Eine Operation ist ein Einschnitt in Ihr gewohntes Leben. Die Genesung braucht Zeit – und manchmal etwas Geduld. In Ergänzung zur Physiotherapie können Sie mit diesen Übungen Ihren Heilungsprozess unterstützen. Änderungen können individuell und nach Absprache mit Ihrem Physiotherapeuten erfolgen. Bei Fragen oder Unsicherheit berät Sie unser Physiotherapie-Team gerne.

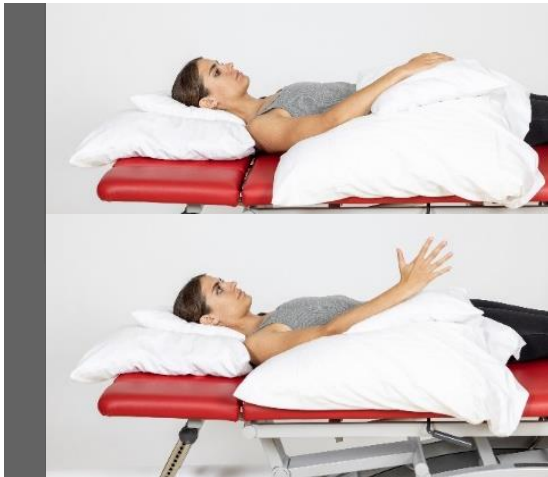
ZIELE

- Abschwellung
- Beweglichkeit des Schultergelenks verbessern und somit Steifheit verhindern
- Haltung verbessern

WICHTIG

- Neutral- Null Bandage wird Tag und Nacht getragen
- Übungen im schmerzfreien Bereich ausführen
- Bewegungslimiten Schultergelenk: Passive und aktiv-assistive (Unterstützung mit der gesunden Seite) Bewegungen, maximales Anheben des Armes bis 120°, seitliches Anheben bis 90°, Innendrehen bis 30°, Aussendrehung bis 30°
- Bei übermässigen Schmerzen und/oder nicht Erreichen der Ziele sprechen Sie bitte mit Ihrem Physiotherapeuten oder Arzt
- Keine Belastungen gegen Widerstand oder zusätzlichem Gewicht
- An- und Ausziehen der Neutral-Null Bandage über Pendelposition und gehaltener Aussendrehung
- Nicht auf der betroffenen Seite liegen, sowie kein Stützen auf den Arm

Übungen



LAGERUNG ZUR ABSCHWELLUNG

Ausgangsstellung

Rückenlage, Arm in Aussendrehung mit Kissen unterlagern und mit Kissen unterlagern und höher als Herz lagern

Übungsablauf

Im Sekundenrhythmus Finger strecken und zur Faust schliessen

Dosierung

Mehrmals täglich



MUSKELAKTIVIERUNG

Ausgangsstellung

Rückenlage, Arm in Aussendrehung mit Kissen unterlagern

Übungsablauf

Arm nach unten ins Kissen drücken und bei gleichzeitiger Aussendrehung des Unterarms

Dosierung

4-5 x täglich, 3 x 10 Sekunden



BEWEGLICHKEIT ANGRENZENDER GELENKE

Ausgangsstellung

Stehend oder sitzend auf dem Stuhl mit aufrechtem Oberkörper

Übungsablauf

Schulter heben / senken, kreisen

Dosierung

4-5 x täglich, 10 - 20 Wiederholungen



Ausgangsstellung

Stehend oder sitzend auf dem Stuhl mit aufrechtem Oberkörper Daumen zeigt nach vorne

Übungsablauf

Hand zur Schulter führen und anschliessend Ellenbogen wieder strecken

Dosierung

4-5 x täglich, 10 - 20 Wiederholungen



BEWEGLICHKEIT SCHULTERGELENK

Ausgangsstellung

Stehend mit Abstützen auf dem Stuhl oder Tisch

Übungsablauf

Oberkörper vorneigen und dabei den operierten Arm hängen lassen. Daumen soll dabei nach vorne zeigen
Oberkörper wieder aufrichten

Dosierung

10 x täglich, 1 - 2 Minuten



Ausgangsstellung

Rückenlage, Arm in Aussendrehung mit Kissen unterlagern, den Ellenbogen ist angewinkelt

Übungsablauf

Hand des gesunden Arms führt den operierten Arm zur Stirn, der operierte Arm ist völlig entspannt

Dosierung

4-5 x täglich, 10 - 20 Wiederholungen



Ausgangsstellung

Stehend oder sitzend auf dem Stuhl mit aufrechtem Oberkörper

Übungsablauf

Hand des gesunden Arms führt den operierten Arm zur Stirn, der operierte Arm ist völlig entspannt

Dosierung

4-5 x täglich, 5 - 10 Wiederholungen



Erfahren Sie mehr auf unserer Website.
Digitale Infomaterialien & Downloads

Bei Fragen und Unklarheiten wenden Sie sich bitte an Ihr Behandlungsteam:

Orthopädie

+41 81 256 68 88
orthopaedie@ksgr.ch

Unfallchirurgie

+41 81 256 62 05
unfallchirurgie@ksgr.ch

Physiotherapie

+41 81 256 65 60
dispo.physio@ksgr.ch

Kantonsspital Graubünden
Departement Chirurgie
Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie OUC
Loëstrasse 170, 7000 Chur