

**Dr. med. B. Hilzensauer (M-Arzt) - Dr. med. Ch. Hübner  
Dr. med. Th. Faßnacht – Dr. med. Jul Herbig – Dr. med. Felix Keck**

Orthopädie - Unfallchirurgie - Sportmedizin - Chirotherapie - Ambulante Operationen - Offenes MRT

Zentrum Orthopädie Limburgerhof Dres. med. B. Hilzensauer - Ch. Hübner – Th. Faßnacht – J. Herbig  
Speyerer Str. 18-20 - 67117 Limburgerhof

## **Nachbehandlungsschema subacromiale Dekompression Schulter**

24h Ruhigstellung in Gilchrist-Bandage, danach sofortige frühfunktionelle Therapie. Die ersten zwei Wochen ohne Bewegungsklimit, jedoch Schmerzgrenze beachten.

Ab der 3. Woche post-operativ:  
Beginn mit vorsichtiger, aktiv-hubarmer Übungsbehandlung.  
Weiterhin nur gelenknahe Widerstände.

Nach Erreichen der freien Flexion Beginn mit aktivem konzentrischen/exzentrischen und isometrischen Rotatoren- und Deltatraining. Training der Schulterstabilisatoren. Zusätzlich Therabandübungen und Isokinetik, PNF-Pattern.

Keine frühzeitige Belastung des Armes mit langem Hebelarm.  
Bewegungsbäder, Aquajogging.