

# Patienteninformation

## Nachbehandlungsschema

### Nachbehandlung Frozen shoulder

	Physiotherapie	Ärztliche Maßnahmen
<b>OP-Tag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kühlung</li> <li>• OmoXPress-Bandage (Abnahme zur Körperpflege und Physiotherapie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Schmerztherapie/ISK Kontrolle</li> <li>✓ Verbandskontrolle</li> </ul>
<b>1. – 14. Tag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kühlung</li> <li>• OmoXPress-Bandage (Abnahme zur Körperpflege und Physiotherapie) für 7 Tage</li> <li>• CPM 3 x tgl., schmerzadaptierte Beübung keine Einschränkung des ROM, Isometrie, Dehnungsübung bis zur Schmerzgrenze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Redon ex</li> <li>✓ PT/MT Verordnung</li> <li>✓ AU</li> <li>✓ Ggf. Analgetika</li> <li>✓ Verbandswechsel</li> <li>✓ Fäden ex nach 10 Tagen</li> </ul>
<b>3. – 4. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CPM 3 x tgl., schmerzadaptierte Beübung keine Einschränkung des ROM, Isometrie, Dehnungsübung bis zur Schmerzgrenze</li> <li>• Beginn der ambulanten Rehabilitation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ PT/MT Verordnung</li> <li>✓ AU</li> <li>✓ Ggf. Analgetika</li> </ul>
<b>Ab 5. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sukzessives Erarbeiten des vollen Bewegungsausmaßes in allen Ebenen</li> <li>• Dehnungsübungen 3x tgl. weiter</li> <li>• Arbeitsfähigkeit bei leichten Tätigkeiten</li> <li>• Körperliches Training im Ausdauerbereich/zyklisches Training</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rehasport-Verordnung</li> </ul>
<b>Ab dem 3. Monat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportartspezifisches, azyklisches Training</li> <li>• Arbeitsfähigkeit bei schweren körperlichen Tätigkeiten</li> </ul>	

Mit besten Wünschen für eine rasche Genesung,

Ihr Team der Klinik für Schulterchirurgie im Vivantes Humboldt Klinikum und Vivantes Klinikum Spandau



Dr. med. M. Müller  
Chefärztin