

Klinik für Unfallchirurgie,  
Orthopädie und Plastische Chirurgie

## Nachbehandlung nach Labrumrefixation der Schulter

### 1. bis 3. Woche:

- Ruhigstellung im Gilchristverband. Abnahme nur bei Körperpflege, Motorschienenbehandlung und Krankengymnastik
- Motorschiene aus Gilchrist heraus bis 60° Abduktion und Anteversion
- Passive Krankengymnastik bis 60° Abduktion und Anteversion
- Außenrotation bis 0°. Innenrotation bis zum Bauch
- Haltungs-/Rumpfschulung

### 4. Woche:

- Ruhigstellung im Gilchristverband. Abnahme nur bei Körperpflege, Motorschienenbehandlung und Krankengymnastik
- Motorschiene aus Gilchrist heraus bis Abduktion 60° und Anteversion 90°
- Aktive Krankengymnastik bis Abduktion 60° und Anteversion 90°
- Außenrotation bis 0°. Innenrotation frei

### 5. bis 6. Woche:

- Gilchrist ab
- Aktive Krankengymnastik bis Abduktion und Anteversion 90°
- Außenrotation bis 0°

### 7. bis 12. Woche:

- Aktive Mobilisation in gesamten Bewegungsausmaß. Fokus auf Verbesserung der Beweglichkeit. Außenrotation freigegeben ohne forcierte Beübung
- Schrittweiser Kraftaufbau
- Training Schultergürtelmuskulatur

### Nach 12 Wochen:

- Kraftaufbau
- Sportspezifisches Training, luxationsgefährdende Sportarten erst nach 6 Monaten
- Beginn Kontaktsportarten erst in Absprache mit dem Operateur