

## Nachbehandlungsschema Schulter ASK

### Subacromiale Dekompression

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>sofort</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• passive und aktive glenohumerale Mobilisation ohne Bewegungsli-<br/>mitierung im schmerzabhängigen Bewegungsausmaß, Z.B. Arthro-<br/>mot</li> <li>• Mobilisation und Kräftigung scapulothorakal</li> <li>• Haltungsschulung</li> <li>• Kryotherapie/ später evtl. auch Wärme</li> <li>• Anleitung zur Durchführung von Pendelübungen</li> </ul> |
| <b>Behandlung</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tonusregulierung</li> <li>• Kraftausdauerschulung der Skapularotatoren</li> <li>• Koordinations- und Halteschulung (PNF)</li> <li>• Anleitung zu Eigenübungen für die Rotatorenmanschette mit Deh-<br/>nungsübungen</li> </ul>  |
| <b>Begleittherapie</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• orales Analgetikum</li> <li>• Infiltrationstherapie (i.a., subacromial, Triggerpunkt)</li> </ul>  |