

Behandlungskonzept Akromioplastik

| Zeit | FLEX/ABD | ARO | Nachbehandlung/Techniken |
|------------------------|---|---|---|
| 1. Woche | assistiv bis 90° | | <ul style="list-style-type: none"> · Gilchrist für 2 Tage · assistiv-aktive Mobilisation von Ellenbogen, Handgelenk und Finger · Scapula-Pattern · Haltungsschule · CPM · Manuelle Therapie (angepasst) |
| 2. und 3. Woche | aktiv schmerzadaptiert frei | assistiv-aktiv | <ul style="list-style-type: none"> · PNF (keine Provokation AC-Gelenk!) · Schonhaltung auflösen · kaudalisierende/zentrierende Übungen |
| 4. bis 6. Woche | schmerzadaptiert aktiv-resistiv endgradig | Isometrie im schmerzfreen Bereich, schmerzabhängige Steigerung | <ul style="list-style-type: none"> · kaudalisierende/zentrierende Übungen · manuelle Therapie mit endgradiger Kapseldehnung · Kraftaufbau, konzentrisches Rotatoretraining · Koordination und Stabilisierung |