

## Behandlungskonzept bei AC-Gelenksfixierung mit Dog Bone

Zeit	FLEX/ABD	ARO	Nachbehandlung/Techniken
1. bis 3. Woche	Pendelübungen assistiv bis 90°		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gilchrist für 14 Tage, dann nur nachts</li> <li>• assistiv–aktive Mobilisation von Ellenbogen, Handgelenk und Finger</li> <li>• Scapula–Pattern</li> <li>• Haltungsschule</li> <li>• manuelle Therapie (angepasst)</li> </ul>
4. und 6. Woche	aktiv bis 90°	assistiv-aktiv	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Provokation AC-Gelenk</li> <li>• Schonhaltung auflösen</li> <li>• kaudalisierende/zentrierende Übungen</li> </ul>
6. bis 8. Woche	schmerzadaptiert aktiv–resistiv endgradig	Isometrie im schmerzfreien Bereich	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuelle Therapie mit endgradiger Kapseldehnung</li> <li>• Kraftaufbau, konzentrisches Rotatoretraining</li> <li>• Koordination und Stabilisierung</li> </ul>