

# Nachbehandlungsschema: Acromioclavicular-Gelenkstabilisation akut & chronisch

Beweglichkeitslimite: gemäss Verordnung

Orthese: Medi-Arm-Fix, ab 3. Woche tagsüber Mitella-Schlinge

\*Die Evaluations- und Progressionskriterien werden jeweils am Ende der Rehabilitationsphase erhoben.  
Werden die Evaluations- und Progressionskriterien nicht erfüllt, verzögert sich der gesamte Rehabilitationsverlauf.

Phase	Ziele nach ICF	Behandlungsmassnahmen	Evaluations- und Progressionskriterien*
<b>Phase 1</b> (Woche 1 bis 6)	<b>Struktur</b> Reduktion der Schmerzen und Schwellung  <b>Funktion</b> Glenohumerale Beweglichkeit innerhalb der erlaubten Limiten Adäquate Schulterblattkontrolle	Schmerzmanagement Abschwellende Massnahmen Verhaltensschulung des Patienten Passive und aktive Mobilisation der Schulter Zentrierung Glenohumeralgelenk Haltungsschulung BWS, Hals-Schulter-Armregion Aerobe alaktazide Ausdauerbelastungen auf dem Velo und Rumpfkrafttraining erlaubt	Minimale bis keine Schmerzen Adäquate Schulterblattkontrolle
<b>Phase 2</b> (Woche 7 bis ca. 12)	<b>Funktion</b> Volle Beweglichkeit  <b>Aktivität</b> Belastungsaufbau  <b>Partizipation</b> Steigerung der Alltagsaktivität	Passive und aktive Mobilisation der Schulter in alle Bewegungsrichtungen Passive und aktive Mobilisation des Ellbogens Zentrierung Glenohumeralgelenk Beginn Stützaktivitäten Aufbau korrektes Scapulasetting in offener Kette Proprioceptive Übungen Aktives Funktionstraining im koordinativen Bereich mit Zusatzgewicht erlaubt	Schmerzfremde aktive Armbewegungen Dynamische Stabilität der Scapula und Rotatorenmanschette während alltäglichen Bewegungen
<b>Phase 3</b> (ab ca. Woche 13 bis 6. Monat)	<b>Funktion</b> Volle glenohumerale Beweglichkeit  <b>Aktivität</b> Normalisierung der Kraft, Ausdauer und neuromuskulären Kontrolle der oberen Extremität	Beginn Kraftaufbau Schnellkraft zyklisch Beginn Wurf ABC	Volle Beweglichkeit, Funktion und Belastbarkeit im Alltag
Je nach Patientenzustand Weiterführung nachfolgender Therapiemassnahmen			
<b>Phase 4</b> (ab 7. Monat)	<b>Funktion</b> Sportartspezifische Bewegungsabläufe  <b>Partizipation</b> Kontinuierlicher Wiedereinstieg in Sport	Weiterführung Wurf ABC Dehnungsverkürzungszyklus, Schnellkraft azyklisch Sportart-spezifische Bewegungsabläufe Kontinuierlicher Wiedereinstieg in Sport	

Literatur:

Diemer, F., & Sutor, V. (2010). Praxis der medizinischen Trainingstherapie II: Halswirbelsäule und obere Extremität