

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*
Phase 1 (Woche 1 bis 6)	<p>Struktur Reduktion der Schmerzen und Schwellung</p> <p>Funktion Glenohumerale Beweglichkeit innerhalb der erlaubten Limiten Adäquate Schulterblattkontrolle</p>	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
Phase 2 (Woche 7 bis ca. 12)	<p>Funktion Volle Beweglichkeit</p> <p>Aktivität Belastungsaufbau</p> <p>Partizipation Steigerung der Alltagsaktivität</p>	Passive und aktive Mobilisation der Schulter in alle Bewegungsrichtungen Passive und aktive Mobilisation des Ellbogens Zentrierung Glenohumeralgelenk Stützaufbau Aufbau korrektes Scapulasetting in offener Kette Propriozeptive Übungen Aktives Funktionstraining im koordinativen Bereich mit Zusatzgewicht erlaubt	Schmerzfreie aktive Armbewegungen Dynamische Stabilität der Scapula und Rotatorenmanschette während alltäglichen Bewegungen
Phase 3 (ab ca. Woche 13 bis 6. Monat)	<p>Funktion Volle glenohumerale Beweglichkeit</p> <p>Aktivität Normalisierung der Kraft, Ausdauer und neuromuskulären Kontrolle der oberen Extremität</p>	Beginn Kraftaufbau Schnellkraft zyklisch Beginn Wurf ABC	Volle Beweglichkeit, Funktion und Belastbarkeit im Alltag
Je nach Patientenziel Weiterführung nachfolgender Therapiemassnahmen			
Phase 4 (ab 7. Monat)	<p>Funktion Sportspezifische Bewegungsabläufe</p> <p>Partizipation Kontinuierlicher Wiedereinstieg in Sport</p>	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