

Arthroskopische AC- Gelenkrekonstruktion

Die arthroskopische AC-Gelenk-Rekonstruktion ist ein minimal-invasiver Eingriff zur Behandlung einer Verletzung des Schulterergelenks (AC-Gelenk), das zwischen Schlüsselbein und Schulterdach liegt.

Dabei wird über kleine Schnitte eine Kamera (Arthroskop) eingeführt, um das Gelenk zu beurteilen. Anschließend wird das Gelenk wieder in die richtige Position gebracht und durch eine Fadenzugsystem (Tightrope) stabilisiert, sodass die gerissenen Bänder wieder heilen können, um so langfristig die Stabilität des Gelenks wiederherzustellen und Schmerzen sowie Bewegungseinschränkungen zu beseitigen.

Phase 1 (1.-2. Woche)

- Ruhigstellung im Gilchrist-Verband Tag und Nacht
- Kühlung ; Manuelle Lymphdrainagen
- Sofortige passive Mobilisation des glenohumeralen Gelenkes (Abduktion bis 90°, Anteversion bis 80°, Reklination bis 60°)
- Skapulamobilisation
- Pendelübungen
- Mobilisation des Ellenbogens und des Handgelenkes
- Nahtentfernung am 12. Postoperativen Tag

Phase 2 (3.-6. Woche)

- Gilchrist-Verband nur nachts
- Passiv - assistierte Mobilisation des glenohumeralen Gelenkes bis 90°
- Stabilisationübungen der Skapula
- Deltoideusaktivierung bei angelegtem Arm
- Kein Aufstützen des Körpers mit dem operierten Arm !

Phase 3 (ab etwa 7. Woche)

- Aktive und passive Mobilisation ohne Gewicht
- Übungen mit dem Theraband bei am Körper angelegtem Oberarm (RM-Training)
- Der Belastungsaufbau erfolgt in Abhängigkeit der präoperativen Fähigkeiten und dem postoperativen Schmerzbild. Insbesondere die Mobilität steht im Vordergrund.
- Intensiviertes Krafttraining mit Stützbewegungen sollten frühestens nach 3 Monaten durchgeführt werden.

Die Heilung der CCL Bänder benötigt ca 1/2 Jahr.

- Sollten die Implantate nach dieser Zeit als störend empfunden werden, können sie frühestens nach dieser Zeit entfernt werden.

Es handelt sich hierbei um einen allgemeinen Nachbehandlungsplan, der bei Patienten individuell abweichen kann

Dr. Valentin Pichler

Ganzheitliche Orthopädie & Unfallchirurgie
Arthroskopische Chirurgie, Sporttraumatologie,
Arthrosetherapie, Manuelle Therapie