

Nachbehandlung der arthroskopischen subacromialen Dekompression

Die subakromiale Dekompression ist ein chirurgischer Eingriff, der durchgeführt wird, um das Engpass-Syndrom (Impingement-Syndrom) der Schulter zu behandeln.

Dabei wird überschüssiges Gewebe (z.B. Knochen oder entzündete Schleimbeutel) im subakromialen Raum – dem Bereich zwischen dem Schulterdach (Akromion) und der Rotatorenmanschette – entfernt oder geglättet.

Ziel ist es, den Raum zu vergrößern, um Druck auf die Sehnen zu reduzieren, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit der Schulter zu verbessern.

Dr. Valentin Pichler

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

Phase 1 (1.-2. Woche)

- Ggf. Ruhigstellung / Schutz des Armes (Scalenusblock) mit Schlinge oder Gilchrist für die erste Nacht.
- Mobilisation der angrenzenden Gelenke (Hand, Ellenbogen, HWS mit Schulterblatt)
- passive Mobilisation ohne Abduktion > 90°. Anteversion > 90° sowie Adduktion sollten ebenfalls vermieden werden.
- Kein Liegen auf der Seite.
- Aktive Belastung ohne Schmerzprovokation.
- Medikation: NSAR / Novaminsulfon

Phase 2 (3.-6. Woche)

Nehmen Sie sich mindestens 3-5 mal täglich 10 Minuten Zeit für Ihr Gelenk. Eigenübungen, wie das Pendeln des Schultergelenkes, und Mobilisationsübungen am Tisch und an der Wand werden vom Physiotherapeuten erläutert und sollten zu Hause in Eigenübungen umgesetzt werden. Führen Sie diese Übungen wenn möglich vor einem Spiegel aus. Im Vordergrund steht die Mobilität und weniger die Belastung.

- Aktive und passive Mobilisation bis zur Schmerzgrenze.
- Kein Liegen auf der operierten Seite
- Alltagsbelastungen ohne Kraft. – Fahrradergometer, lockeres Laufen

Phase 3 (ab etwa 7. Woche)

- Training des gesamten Schultergürtels mit zunehmender Intensität.
- Alltagsbelastungen können normal durchgeführt werden. Dennoch sind Überkopftätigkeiten mit Tragen von Lasten über 10kg bis zur Woche 10 zu vermeiden.
- Volle Sportfähigkeit nach ca 3 Monaten.

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