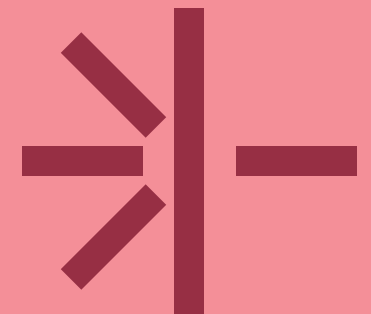


Deltalappen

Empfehlung für die Nachbehandlung



Obere Extremitäten

Deltalappen

	0. – 6. Woche	7. – 12. Woche	ab 13. Woche	24. Woche
Orthese	Abduktionskissen Duschkeil	Schrittweiser Abbau Abduktionskissen		
ROM	Passiv Abduktion/Adduktion 90°/40°/0° Passiv Flexion 90° Keine Bewegung hinter mittlere Frontalebene	Aktiv Flexion/Abduktion/Innenrotation/Aussenrotation Frei nach Massgabe der Beschwerden Keine Bewegungen hinter mittlere Frontalebene	Frei	
Belastung	Keine	Keine	Belastungsaufbau	Vollbelastung
Physiotherapie	Keine Weichteiltechniken im Gebiet des m. deltoideus Abschwellende Massnahmen Narbenmobilisation nach Fadenentfernung Passive Beweglichkeitsverbesserung bis Limiten Aktives Bewegen der Nachbargelenke (Schultergürtel, Ellbogen, Hand) Sensomotorisches Training (Scapulasetting) Schulterbewegungsschiene ADL-Training	Keine Weichteiltechniken im Gebiet des m. deltoideus Beweglichkeitsverbesserung Aktives Bewegen der Nachbargelenke (Schultergürtel, Ellbogen, Hand) Sensomotorisches Training Schulterbewegungsschiene	Beweglichkeitsverbesserung ohne Limiten Sensomotorisches Training Funktionelles Krafttraining	Sportartspezifisches Training
Sport			Nordic Walking, Jogging, Schwimmen, Fahrrad	

Bei diesen Angaben handelt es sich um allgemeingültige Richtlinien; bitte schriftliche chirurgische Verordnung beachten. Die Sportaufnahme erst, wenn es die funktionelle Testung erlaubt und sie von ärztlicher Seite freigegeben wird. Die Erlaubnis zur selbständigen Fahrzeuglenkung wird durch den Arzt individuell festgelegt.

Alltagsaktivitäten fördern: diese sollten eine Mindestdauer von 10 Minuten haben und jeden Tag mindestens 30 Minuten durchgeführt werden (Buckley et al. 2015, Pulsford et al. 2015).