



# Leitlinien zur Nachbehandlung ESD/ARAC bei Impingement/ACG-Arthrose

## **Keine Immobilisation im Arm-Immobilizer**

- aktiv und passiv freie Bewegung des Ellenbogens und des Handgelenkes
- Stufenweise Erarbeitung der vollen passiven und aktiven Gelenkbeweglichkeit der Schulter ohne Bewegungslimit unter Beachtung der Schmerzgrenze
- Unterstützende Maßnahmen: Eisbehandlung, Lymphdrainage, Wärme
- Im Verlauf Beginn mit Kräftigungsübungen der Scapulastabilisatoren und für die Rotatorenmanschette
- Bei ARAC 6 Wochen keine Überkopfarbeiten/kein Überkopfsport

## **Bei Bedarf Wiedervorstellung in der Schultersprechstunde**