

Nachbehandlungsschema

AC-Gelenk-Stabilisierung mit TightRope

Hilfsmittel:	Schulterschlinge für ca.6 Wochen
Beweglichkeit:	<u>Woche 1-2 nach der Operation:</u> <u>passiv:</u> Abduktion/Flexion 30° Innenrot./Aussenrot. 80-0-0° <u>Woche 3-4 nach der Operation:</u> <u>aktiv-assistiv:</u> Abduktion/Flexion 45° Innenrot./Aussenrot. 80-0-0° <u>Woche 5-6 nach der Operation:</u> <u>aktiv:</u> Abduktion/Flexion 60° Innenrot./Aussenrot. frei <u>6 Wochen nach der Operation:</u> freie Beweglichkeit <u>3-4 Monate nach der Operation:</u> volle Belastbarkeit
Nachkontrollen:	nach 1, 4-6 und 12 Wochen
Duschen-Baden:	Duschen ist mit wasserdichten Verbänden sofort nach der Operation möglich. Mit Baden sollte 2 Wochen bis zur sicheren Wundheilung gewartet werden.
Autofahren:	Erlaubt, sobald die freie und schmerzlose Beweglichkeit nach ca. 6 Wochen erreicht ist.
Arbeitsunfähigkeit:	Je nach Tätigkeit 2-12 Wochen
Medikamente:	Entzündungshemmendes Medikament zur Reduktion der Schwellung und Schmerzmittel je nach Bedarf.

Physiotherapie:

sofortiger Beginn mit Physiotherapie. Zusätzlich individuell eingestellter Armbewegungsschiene (CPM-Schiene) zu Hause zur Übung der passiven Beweglichkeit. Weiterführen der Therapie vor allem auch sobald die Bewegung freigegeben ist.

Sportfähigkeit:

Radfahren (Ergometer)	ca.4-6 Wochen
Joggen	ca.6-8Wochen
Radfahren	ca.3 Monate
Skifahren	ca.3 Monate
Fussball u.ä.	ca.3 Monate
Schwimmen	ca.3-4 Monate
Golf	ca.3-4-Monate
Tennis	ca.4 Monate
Volleyball	ca.4 Monate
Handball	ca.4 Monate