



**ORTHOPÄDIE**

WILHELMSTRASSE

Dres. med.

Goll • Leineweber • Humke • Giesa

## **Behandlungsprogramm Posttraumatische Instabilität Schulter**

### **Woche 1-4**

3 Wochen Ruhigstellung im Abduktionskissen

Flexion /Abduktion bis 90°

Außenrotation 0°

Innenrotation frei vor Körperlängsachse

Mobilisation Schulterblatt,

Submaximale isometrische-zentrierende Übungen

### **Woche 5-8**

Flexion/Abduktion/Innenrotation frei

Außenrotation 30°

Dynamische-zentrierende Übungen

### **Woche >8**

Propriozeptionstraining

Stabilisierungstraining