

Behandlungskonzept bei AC-Gelenksfixierung mit Dog Bone

Zeit	FLEX/ABD	ARO	Nachbehandlung/Techniken
1. bis 3. Woche	Pendelübungen assistiv bis 90°		<ul style="list-style-type: none"> • Gilchrist für 14 Tage, dann nur nachts • assistiv-aktive Mobilisation von Ellenbogen, Handgelenk und Finger • Scapula-Pattern • Haltungsschule • manuelle Therapie (angepasst)
4. und 6. Woche	aktiv bis 90°	assistiv-aktiv	<ul style="list-style-type: none"> • keine Provokation AC-Gelenk • Schonhaltung auflösen • kaudalisierende/zentrierende Übungen
6. bis 8. Woche	schmerzadaptiert aktiv-resistiv endgradig	Isometrie im schmerzfreien Bereich	<ul style="list-style-type: none"> • Manuelle Therapie mit endgradiger Kapseldehnung • Kraftaufbau, konzentrisches Rotatorentaining • Koordination und Stabilisierung