

## **ASK nach Kalkschulter** – Nachbehandlung

### **Ab 1. Tag post-OP**

- Lagerung im Schlauchverband
- passive + aktive Mobilisation der Schulter, schmerzadaptiv
- angrenzende Gelenke freihalten
- KEINE aktive Abduktion der Schulter über 90°
- BWS-Aufrichtung
- Isometrisch darf die Schulter in allen Ebenen trainiert werden

### **Ab 2. Woche post-OP**

- Entfernung des Schlauchverbandes
- Belastung der Übungen steigern, auch gegen Widerstand (Theraband, Gewichte, MTT)