

## **Nachbehandlungskonzept Dorsale Kapseldehnung bei posterosuperiorem Impingement**

### **Allgemeines**

Das posterosuperiore Impingement entsteht durch eine intraartikuläre Einengung der Rotatorenmanschette bei Abduktion und Außenrotation über 90°. Es kommt zu degenerativen Veränderungen der Rotatorenmanschette bedingt durch Kontakt mit dem zumeist hypertrophen posterosuperioren Labrum-Glenoid-Komplex.

**Ziel der Übungen ist die Dehnung der dorsalen Schulterkapsel. Die Übungen sollten 2-3x täglich über einen Zeitraum von mind. 12 Wochen durchgeführt werden.**

### **Übung 1:**

Seitenlage auf festem Untergrund, Schulter und Ellenbogen 90° gebeugt. Mit dem gegenseitigen Arm wird die betroffene Schulter passiv innenrotiert, d.h. Richtung fester Unterlage gedrückt.

### **Übung 2:**

Der betroffene Arm wird auf die Schulter der Gegenseite gelegt. Mit dem freien Arm wird die betroffene Schulter passiv weiter adduziert, d.h. weiter zum Körper heran gedrückt.

### **Übung 3:**

Der betroffene Arm wird bis zur Horizontalen angehoben, die Hand zeigt nach unten (90° Abduktion der Schulter und 90° Flexion des Ellenbogengelenkes). Mit der Rückfläche des Unterarms stellt man sich vor einen Türrahmen. Dann wird das Körpergewicht nach vorne verlagert.



**Übung 1**



**Übung 2**



**Übung 3**

Gute und baldige Genesung wünscht Ihnen ihr ORTHOmedic Schulterteam.

Prof. Dr. M. Schofer