



Dr. med. Dirk Ostendorf
Dr. med. Mathias Hellwig

Nachbehandlungsplan

Nachbehandlungsplan bei arthroskopischer endoskopisch-subacromialer Dekompression. Arthroskopische AC-Gelenksresektion.

Op-Tag

SchulterSchlinge
Kryotherapie

1.Tag - 2. Woche Bewegungsausmaß aktiv und passiv frei
aktive Bewegungen über 90° vermeiden
schmerzadaptierte Vollbelastung

Weichteiltechniken, dynamische Stabilisation der
Skapula,
Zentrierungsübungen und isometrisches Training
aus versch. ASTE,
PNF/FBL-Techniken

2.-6. Woche

Bewegungsausmaß aktiv und passiv frei
4 Wochen kein/e Überkopfsport/-arbeiten
Aufbau Skapluastabilisation mit dynamischer
Kontrolle der Rotatorenmanschette (Vermeiden
von langen Hebeln und Übungen gegen hohen
Widerstand)

Gesteigerte PNF-Techniken, Kräftigung aus versch.
ASTE
(kleine Gewichte, dosierte Therabandübungen),
propriozeptives Training

Fachärzte für

- Chirurgie
- Unfallchirurgie
- Orthopädie
- Spezielle Unfallchirurgie
- Handchirurgie
- Sportmedizin
- Sporttraumatologie

- alle Kassen

Durchgangsarzte

Schul- und Arbeitsunfälle
Begutachtungen

Knie- und Schulterchirurgie
Zertifizierte Fußchirurgie
Diabetisches Fußsyndrom
Hüft- und Knieendoprothetik
Knorpelersatzverfahren

Ambulante Operationen
Stationäre Operationen

Marktallee 11

48165 Münster-Hiltrup

Tel: 02501-8953

Fax: 02501-25458

Mail: info@chirurgie-hiltrup.de

Web: www.chirurgie-hiltrup.de

Abfahrt

Bus: 1, 5, 9, 18

Zug: Bahnhof Hiltrup

Auto: barrierefrei in der
Tiefgarage

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 08:00 – 18:00 Uhr

Mi 08:00 – 13:00 Uhr

Fr 08:00 – 15:00 Uhr

Gesundheitszentrum
Marktallee