

Posteriore Schulterinstabilität

Die posteriore Schulterinstabilität beruht auf einer Insuffizienz des postero-inferioren Kapsel-Band-Apparats. Insbesondere bei Flexion und Innenrotation resultieren daraus rezidivierende posteriore (Sub-)Luxationen sowie eine beeinträchtigte neuromuskuläre Kontrolle.

Prinzip des Schulterprogramms

Das Rehabilitationsprogramm bei posteriorer Schulterinstabilität ist ein mehrphasiges Konzept mit dem Ziel, die glenohumerale muskuläre Führung und die Stabilität der Scapula zu verbessern. Im Fokus stehen die Kräftigung der Aussenrotatoren und Scapularetraktoren sowie die Optimierung der intermuskulären Koordination im Schultergürtel.

Phasen:

1. **Scapula- und RM-Kontrolle unterhalb 90° Elevation in der Scapulaebene**
Übergang zur Phase 2 → 90° symmetrische Schulter Flexion / 15 Sekunden Stütz in Push Up Position (aktivierter Serratus anterior)
2. **Scapula- und RM-Kontrolle oberhalb von 90° Elevation zunehmend in Sagittalebene**
Übergang zur Phase 3 → 180° symmetrische Schulter Flexion / 15 Sekunden Stütz Einarmig (aktivierter Serratus anterior)
3. **Funktions- und Sportspezifisches Training**
Übergang zur Phase 4 → Y-Balance OEX LSI < 90%
4. **Schnelle Muskelaktivierung, Plyometrie und Abbremsbewegungen**
Abschluss Testung: Wallhop Test (30 Sekunden)

Der Übergang in die nächste Stufe erfolgt nach klar definierten Kriterien. In allen Phasen kann zusätzlich der Shoulderpacemaker eingesetzt werden. Die aktive Physiotherapie wird durch gezielte passive Maßnahmen und durch Patient:innenedukation ergänzt.

Klinische Untersuchung:

Subjektive Assessments

- Auslöser: Ereignis/ Aktivität
- Position/ Bewegung (typische Muster: Flexion, IR, transversale ADD)
- Beschwerden (Klicken, Springen, Blockaden, Schmerzen, Spannung dorsal)

Physische Testung

- Vorzeige-Test (alle Bewegungen glenohumeral aktiv und Scapula^s thorakal)
- Schulterstatus mit Laxizitätstestung (Gagey)
- Jerk, Posterior Drawer Test
- Scapula Korrektur (SAT)
- Humerus Korrektur (Thumb Test)
- Flexion mit AR-Widerstand

**Flexion mit
AR-
Widerstand**

Der Test prüft die Schulterstabilität bei Flexion und Aussenrotation. Der Patient hebt den Arm in Flexion, während der Untersucher Widerstand gegen die Aussenrotation gibt. Tritt dabei weniger Schmerz auf, gilt der Test als positiv und weist auf eine mögliche Verbesserung der Humeruskopfzentrierung hin.



**Y-Balance
OEX**

Der Test prüft die dynamische Stabilität und Kraft des Schultergürtels. Der Patient stützt sich in Plank-Position auf eine Hand und erreicht mit der anderen Hand drei Richtungen (anterior, posteromedial, posterolateral). Ein LSI von 90 % oder mehr zeigt ausreichende Stabilität, um in die nächste Rehabilitationsphase überzugehen.



**Wallhop
Test**

Der Test prüft die dynamische Stabilität und Kraft der Schulter. Der Patient stützt sich in Liegestützposition vor einer Wand ab und springt mit der stützenden Hand kurze Strecken gegen die Wand für 30 Sekunden. Als Auswertung dient die Anzahl erfolgreicher Wiederholungen. Wenige Wiederholungen oder Instabilität, Absenken des Körpers bzw. frühzeitige Ermüdung deuten auf Defizite in Schulter- und Rumpfstabilität hin.



Schulter-Übungsprogramm

Das Programm zielt darauf ab, die muskuläre Kraft und Stabilität der Schulter zu verbessern.

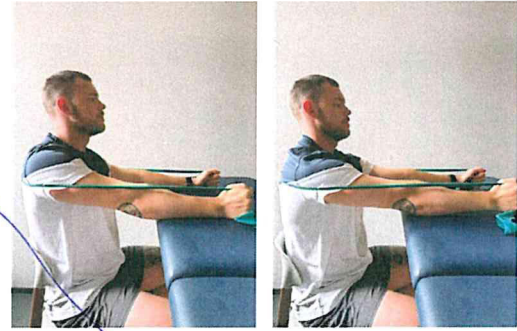
Die Übungen werden täglich, jeweils nur bis zur Schmerzgrenze, durchgeführt. Für nachhaltige Erfolge ist ein regelmäßiges Training über mindestens sechs Monate erforderlich.

Scapula-/Rotatorenmanschette-Kontrolle unterhalb 90° Elevation in der Scapulaebene

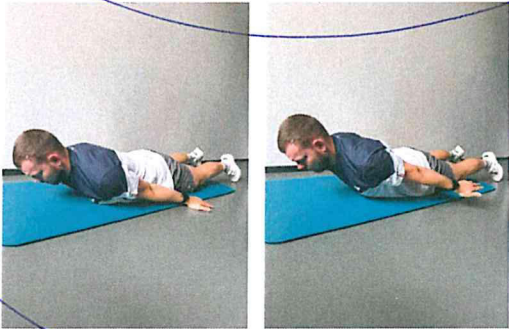
1. Phase



Shrugs



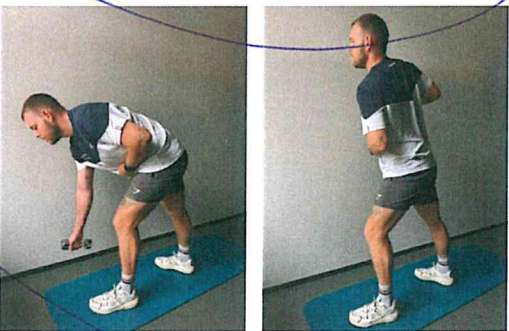
Pro-/Retraktion



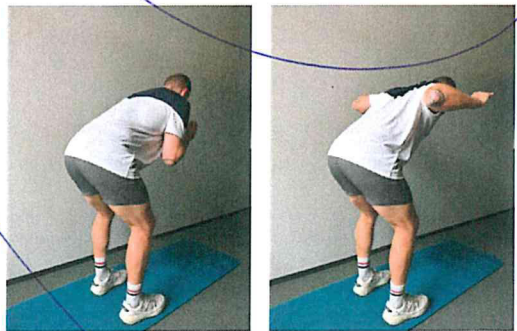
Kobra



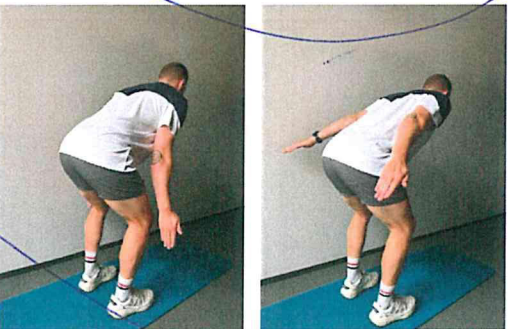
Row



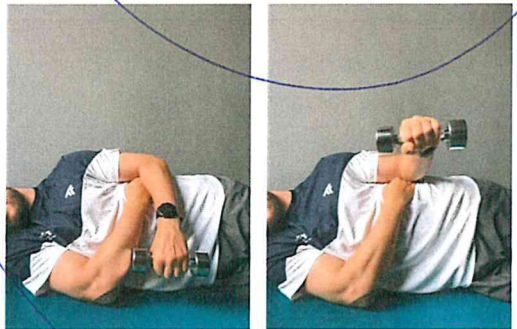
Lawn Mower



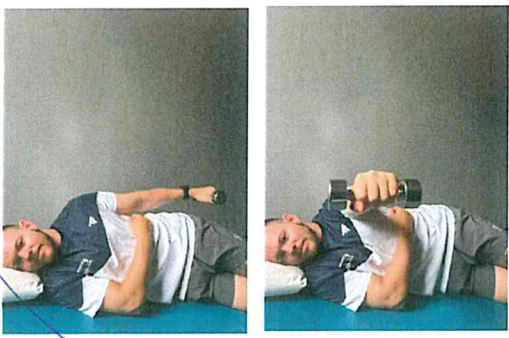
Bend over W

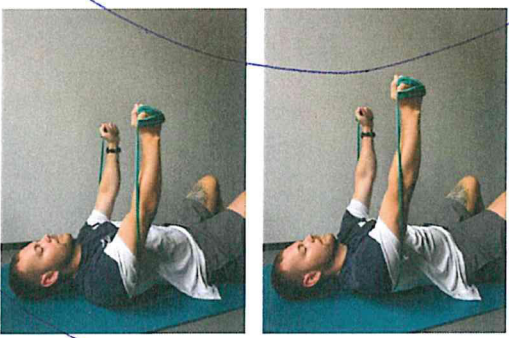


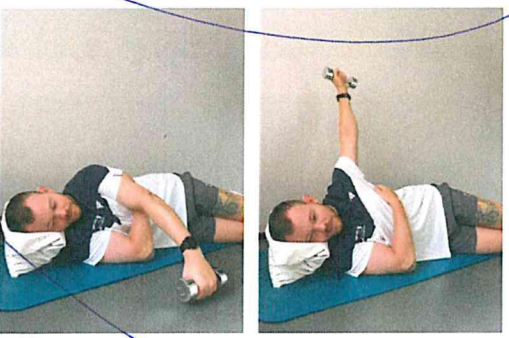
Bend over A

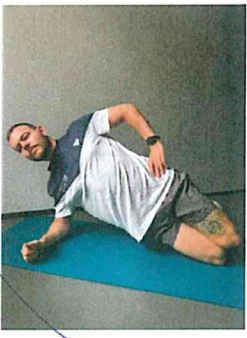



Aussenrotation

 Scaption Raises bis 90°

 Serratus Press

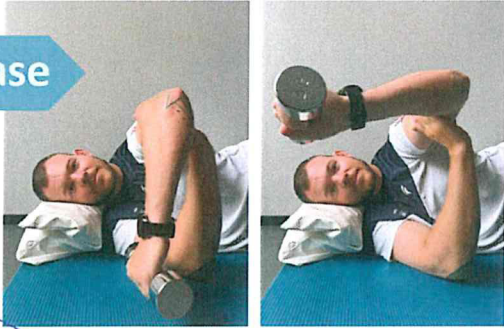
 Horizontale ABD in Rückenlage

 Seitstütz

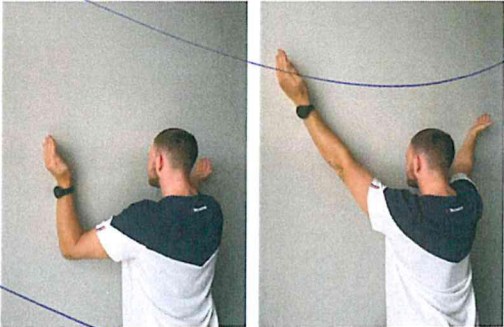
 Ballstütz an Wand

Scapula-/Rotatorenmanschette-Kontrolle oberhalb von 90° Elevation zunehmend in

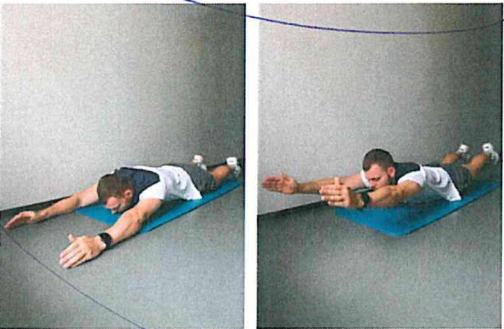
2. Phase



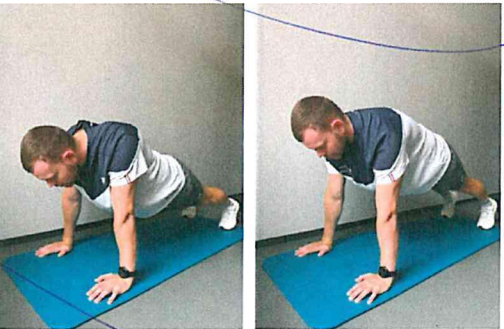
Aussenrotation 90°



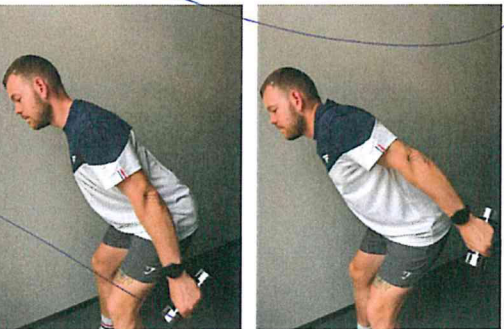
Y Wall Facing Slide



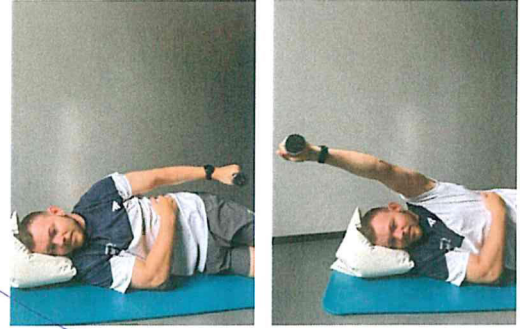
Superman



Push Up Plus



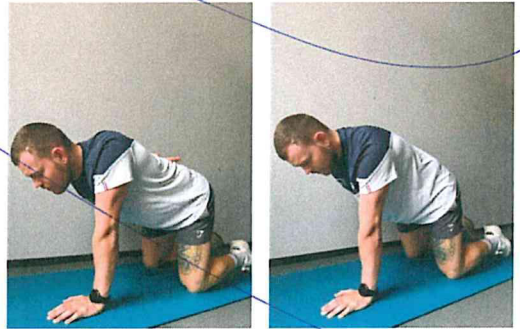
Bend Over Y



Scaption Raises über 90° mit Gewicht



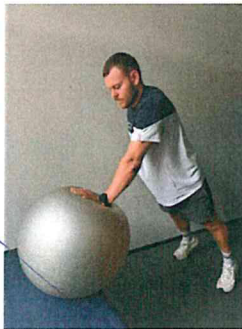
Wall Slide mit TB



4-Füssler einarmig



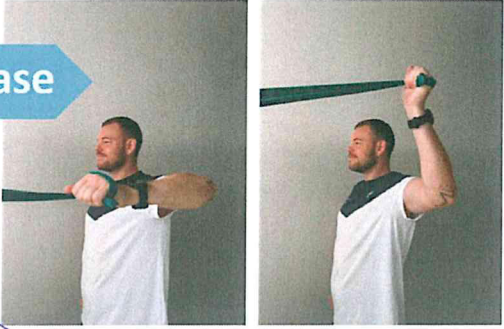
Banded AR Raise



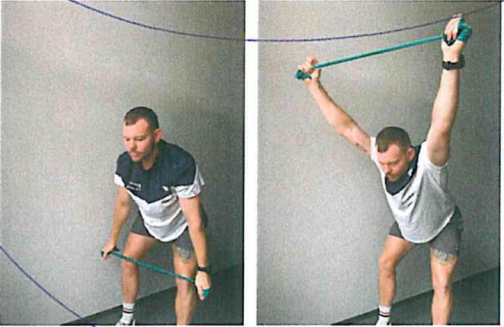
Ballstütz 45°

Funktions- und Sportspezifisches Training

3. Phase



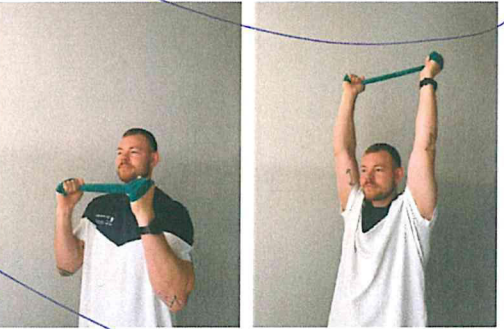
Aussenrotation mit TB



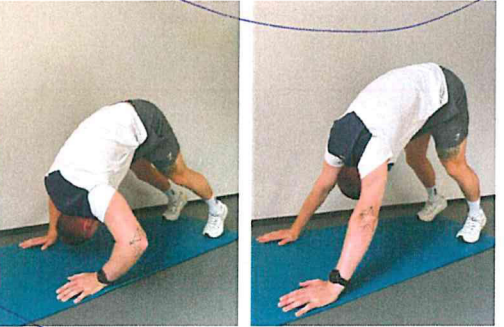
Banded ABD



Push Up schmal



Banded AR Raise



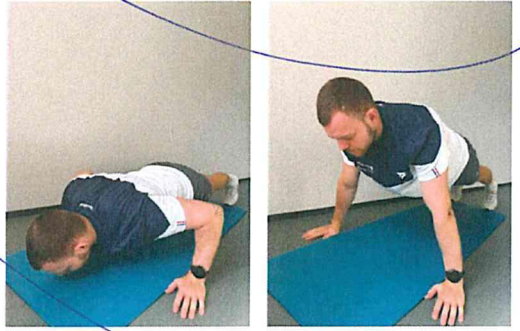
Stützen Downwarddog



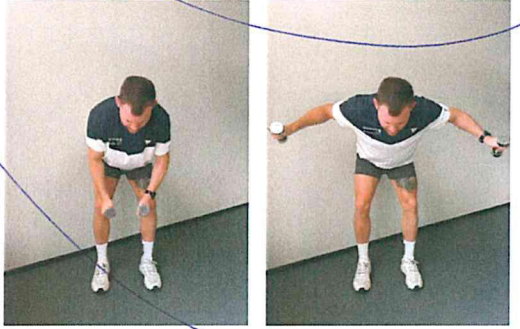
Innenrotation mit TB



Presses



Push Up breit



Reverse Flys

Schnelle Muskelaktivierung, Plyometrie und Abbremsbewegungen

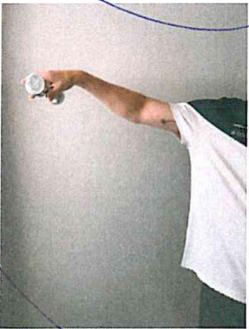
4. Phase



Drop & Catch weight AR



Drop & Catch weight IR



Drop & Catch weight 90°



Plyometric Wall Push Up



Doorway Fall