



Therapiezeitplan bei Frozen Shoulder (angepasst)

Phase 1 – Freezing (ca. Woche 0–12)

Ziel: Entzündung dämpfen, Schmerzen kontrollieren, Beweglichkeit erhalten

Woche 0–4

- **Medikamente:**

- NSAR regelmäßig (z. B. Ibuprofen 600 mg 3× täglich für 7–10 Tage, dann Bedarfstherapie)
- **Orales Kortison-Stufenschema nach Habermeyer:**
 - Tag 1 – 5: 40mg Prednisolon (1-0-0) + Pantozol 20 (1-0-0)
 - Tag 6 – 10: 30mg Prednisolon (1-0-0) + Pantozol 20 (1-0-0)
 - Tag 11 – 15: 20mg Prednisolon (1-0-0) + Pantozol 20 (1-0-0)
 - Tag 16 – 20: 10mg Prednisolon (1-0-0) + Pantozol 20 (1-0-0)
 - Tag 21 – 25: 5mg Prednisolon (1-0-0) + Pantozol 20 (1-0-0)
- Cave:

Bei folgenden Erkrankungen konsultieren Ihren Hausarzt vor der Einnahme: Schwer einstellbarer Bluthochdruck, schwere Herzinsuffizienz, Diabetes mellitus, Immunsuppression, Osteoporose.

Folgende Nebenwirkungen können auftreten: Mundtrockenheit, selten Überempfindlichkeitsreaktionen, Appetit- u. Antriebssteigerung, Manifestation einer latenten Epilepsie, Erhöhung des Arterioskleroserisikos, mäßige Leukozytose, Lymphopenie, Eosinopenie, Polyglobulie

- **Physiotherapie:**

- 2–3×/Woche
- Passive Mobilisation *nur im schmerzfreien Bereich* (keine forcierte Dehnung)
- Pendelübungen (Codman), Schulterblattmobilisation

- **Eigenübungen (täglich, 10–15 Min.):**

- Pendeln mit kleiner Amplitude

- Arm vor dem Körper auf Tisch auflegen und leicht vor/zurück bewegen
- **Schmerztherapie ergänzend:** Wärme oder Kälte (individuelle Verträglichkeit)

Woche 5–12

- Langsames Ausweiten des Bewegungsradius
 - Fokus auf Außenrotationserhalt (sanfte Dehnung mit Stock oder Handtuch hinter dem Rücken)
 - Weiterhin Schmerzorientierung
-

Phase 2 – Frozen (ca. Monat 3–9)

Ziel: Gelenkkapsel mobilisieren, Beweglichkeit zurückgewinnen

Woche 13–20

- **Physiotherapie:**
 - 2×/Woche aktive assistive Mobilisation
 - Gelenkgleittechniken (AP-Gleitmobilisation für Außenrotation)
 - Beginn von isometrischen Kräftigungsübungen (Rotatorenmanschette, Bizeps, Trapez)
- **Eigenübungen (täglich 15–20 Min.):**
 - Stockübungen (vorwärts, seitlich, Rotation)
 - Handtuchdehnung hinter dem Rücken (leicht ziehen)
 - Wandkrabbeln (Arm an Wand hochlaufen)

Woche 21–36

- Intensivere Dehnungen (jetzt in moderat schmerzhaften Bereich hinein, aber nicht forcieren)
 - Theraband-Übungen: Außenrotation, Innenrotation, Rudern
 - Integration in Alltagsbewegungen (z. B. Jacke anziehen trainieren)
-

Phase 3 – Thawing (ca. Monat 9–24)

Ziel: Maximale Beweglichkeit, Kraft, Koordination wiederherstellen

Woche 37–52

- **Physiotherapie:**
 - 1–2×/Woche
 - Dynamische Kräftigung (Kurzhandeln, Theraband)
 - Beweglichkeit in allen Ebenen voll ausschöpfen
- **Eigenübungen (20–30 Min./Tag):**
 - Schwimmen (Rückenschwimmen bevorzugt)

- Überkopfübungen mit Theraband oder Stab
- Seitstütz-Varianten zur Skapulastabilisierung

Ab Woche 53+

- Eigenständiges Training 3–4×/Woche
- Sportartspezifisches Training (z. B. Tennis, Golf, Fitness)
- Fortlaufend Schulterpflegeübungen beibehalten

Zusatzoptionen bei stagnierendem Verlauf (> 12 Monate)

- Arthroskopisches Kapselrelease
 - Manipulation unter Narkose (nur bei fehlendem Erfolg konservativer Maßnahmen)
-

