# PREhabilitation Schulter

## Erfahrungs- und evidenzbasierte Trainingskonzepte bei Schultererkrankungen (10 Lerneinheiten)

Aktiv vor der OP – Operationen vermeiden, hinauszögern oder optimal vorbereiten

**Warum erst nach einer Operation aktiv werden?**

Bei Erkrankungen und Verletzungen der Schulter bietet die Phase vor einem möglichen operativen Eingriff ein wertvolles therapeutisches Zeitfenster. Gezieltes Training kann dazu beitragen, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und funktionelle Belastbarkeit zu verbessern und die Voraussetzungen für einen aktiven Umgang mit Schulterbeschwerden zu schaffen.

PREhabilitation verfolgt dabei zwei mögliche Wege: konservative Behandlungsmöglichkeiten bestmöglich auszuschöpfen und eine Operation – wenn individuell möglich – zu vermeiden oder hinauszuzögern. Ist ein operativer Eingriff notwendig, sollen Patient körperlich und mental möglichst gut darauf vorbereitet werden.

**Erst trainieren – dann entscheiden**

Strukturelle Veränderungen und bildgebende Befunde allein bestimmen nicht, wie belastbar und funktionsfähig eine Schulter im Alltag tatsächlich ist. Für die therapeutische Arbeit sind auch **Kraft, Beweglichkeit, neuromuskuläre Kontrolle, individuelle Belastbarkeit, Aktivitätsniveau und bio-psycho-soziale Einflussfaktoren** von Bedeutung.

Patient sollen lernen, ihre Schulter wieder gezielt zu belasten, Vertrauen in Bewegung aufzubauen und selbst aktiv zu werden. Im Mittelpunkt stehen die **Verbesserung von Funktion und Belastbarkeit sowie die Förderung der Eigenkompetenz**.

Wird eine Operation notwendig, verändert sich die Zielsetzung: PREhabilitation wird dann zur gezielten Vorbereitung auf den Eingriff und die anschließende Rehabilitation.

**Zwei Wege – ein gemeinsames Ziel**

**Wenn eine Operation vermeidbar ist:**
Funktion und Belastbarkeit der Schulter verbessern, Beschwerden im Alltag besser bewältigen und die Voraussetzungen schaffen, damit Patient ihre Schulter wieder möglichst sicher und aktiv einsetzen können.

**Wenn eine Operation notwendig ist:**
Kraft, Beweglichkeit und funktionelle Leistungsfähigkeit bereits vor dem Eingriff bestmöglich fördern und Patient auf die Operation sowie die anschließende Rehabilitation vorbereiten.

# Direkt umsetzbar in der therapeutischen Praxis

Das Seminar verbindet **evidenzorientiertes Hintergrundwissen mit therapeutischer Erfahrung und einem hohen Praxisanteil**. Konkrete Trainingsprogramme und ausführliche Patientenunterlagen unterstützen den direkten

Transfer in Therapie und Einzelcoaching.Therapeut erhalten vielfältige Übungsvariationen und Strategien, um das Training an unterschiedliche Schulterproblematiken, Belastungsniveaus und individuelle Zielsetzungen anzupassen.

## PREhabilitation – die Zeit vor einer möglichen Operation aktiv nutzen

PREhabilitation beginnt nicht erst dann, wenn ein Operationstermin feststeht. Sie nutzt die vorhandene Zeit, um **Funktion zu verbessern, Ressourcen zu stärken und Patient zum aktiven Umgang mit ihrer Schulter zu befähigen.**

Das Ziel: **Operationen möglichst vermeiden oder hinauszögern – und wenn ein Eingriff notwendig wird, bestmöglich vorbereitet in Operation und Rehabilitation starten.**