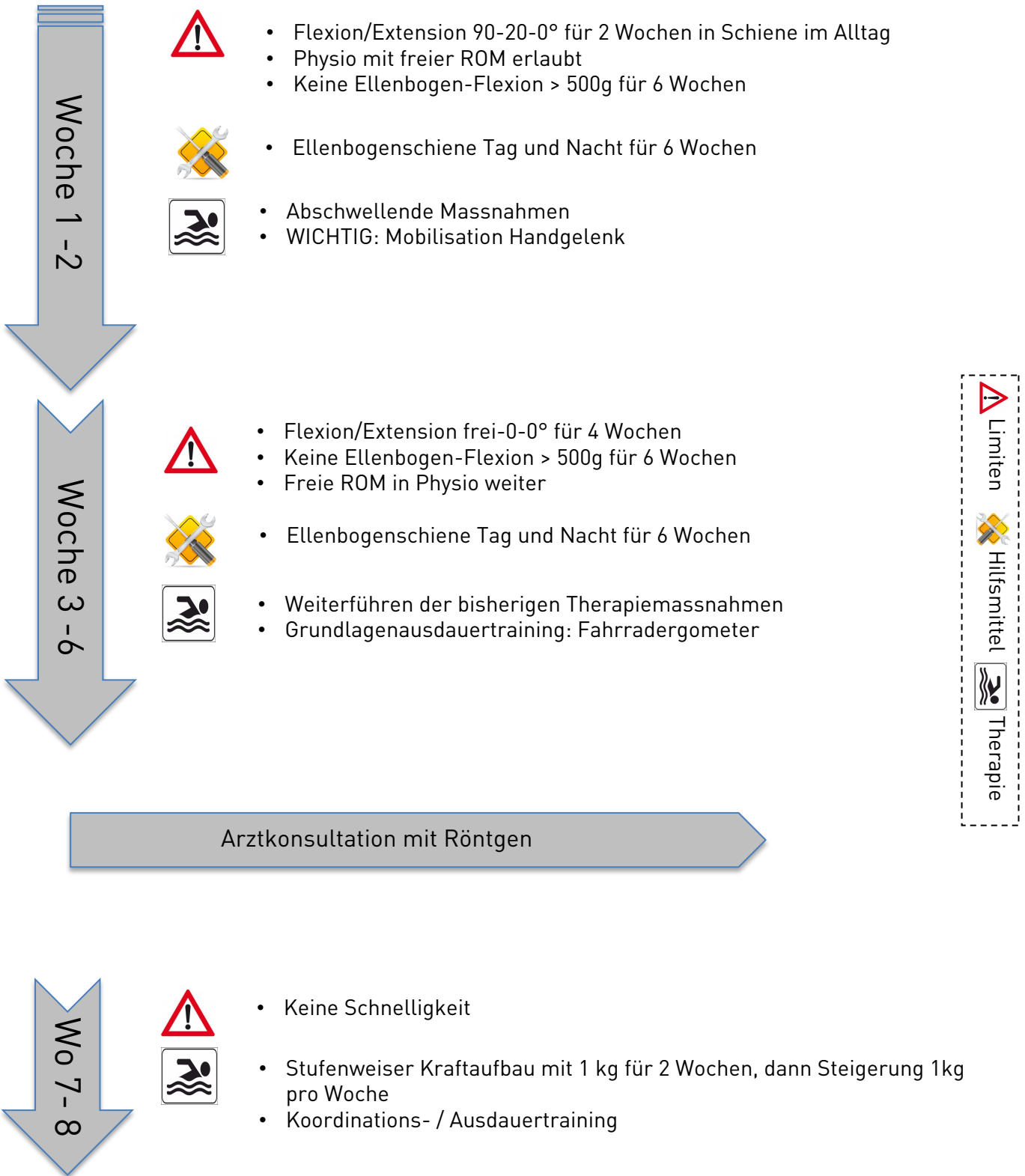
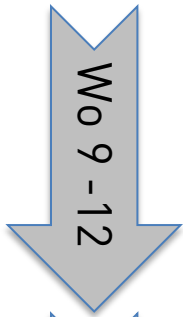


## Nachbehandlungsschema postoperativ nach Extensoren- und Flexorenrefixation mit oder ohne Bandplastik

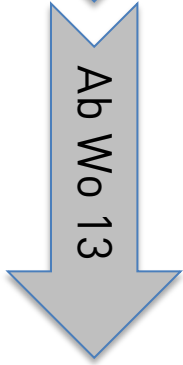




- Aufbau Schnelligkeit



- Intensivierung des Koordinations-/ Ausdauertraining
- Hypertrophie-/Maximaltraining
- Reaktivtraining/ Plyometrie, Wurf ABC



- Keine Limiten



- Aufbau Schnellkraft/ Explosionskraft
- Sportartspezifische Belastung/ Bewegungsabläufe



### Allgemein

- |                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| • Autofahren :                   | nach Freigabe durch Arzt |
| • Fahrrad fahren auf der Straße: | nach ca. 3 Monaten       |
| • Joggen:                        | nach ca. 3 Wochen        |
| • Schwimmen:                     | Brust nach ca. 2 Mten    |
| • Biken:                         | nach ca. 4.5-6 Monaten   |
| • Sportsportarten, Kampfsport:   | nach ca. 4.5-6 Monaten   |
| • Skifahren:                     | nach ca. 4.5-6 Monaten   |

### Kontakt

ARTHRO Medics  
 #shoulder and elbow center  
 Thannerstrasse 45  
 CH- 4054 Basel

arthro@hin.ch  
 +41 61 301 26 26 • Tel