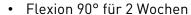
Nachbehandlungsschema Latarjet-Operation





- Abduktion 90° für 2 Wochen
- Aussenrotation frei und soll beübt werden!
- Bei Bicepstenodese: keine belastete EB-Flexion > 500g für 6 Wo.



- Abduktionskissen Tag und Nacht für max. 2 Wochen
- Abschwellende Massnahmen: evtl. Cryo Cuff, Weichteilbehandlung
- WICHTIG: freie Mobilisation Ellbogen und Handgelenk aus Abduktionskissen
- Mobilisation gleno-humeral in Flexion/Abduktion/Aussenrotation bis Schmerzgrenze/Limite (90°)
- Beginn mit Scapulasetting
- Beginn mit Grundlagenausdauer: Fahrradergometer



2-Wochen-Kontrolle

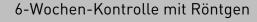


- Freie Aussenrotation und soll beübt werden!
- Freie schmerzadaptierte Bewegung
- Bei Bicepstenodese: keine belastete EB-Flexion > 500g für 6 Wo.
- Abduktionskissen nachts bei Bedarf



- Beginn mit der Mobilisation gleno-humeral in Flexion bis
- Schmerzgrenze, Aussenrotation frei
- Koordination/ Propriozeption: Stabilisierungsübungen in geschlossener Kette
- Grundlagenausdauertraining: Fahrradergometer







Aufbau Schnelligkeit



Abduktionskissen bei Bedarf.



- Weiterführen der bisherigen Therapiemassnahmen
- Beginn mit Kraftausdauertraining in offener Kette
- Koordination-/ Ausdauertraining

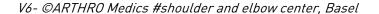


Aufbau Schnelligkeit

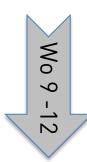


- Intensivierung des Koordinations-/ Ausdauertrainings
- Hypertrophie-/Maximaltraining











Keine Limiten



- Aufbau Schnellkraft/ Explosionskraft
- Reaktivtraining/ Plyometrie, Wurf ABC
- Sportartspezifische Belastung/ Bewegungsabläufe



Allgemein

 Autofahren : nach Freigabe durch Arzt (Ziel 90° Flexion)

 Fahrrad fahren auf der Straße: nach ca. 4 Wochen

Joggen: nach ca. 4 Wochen

• Schwimmen: Brust nach ca. 1 Monat, Crawl ca. 2 Mte

nach ca. 3 Monaten Biken: • Spielsportarten, Kampfsport: nach ca. 3 Monaten nach ca. 3 Monaten

· Skifahren:

Kontakt

ARTHRO Medics #shoulder and elbow center #sports ortho center Eichenstrasse 31 CH- 4054 Basel

arthro@hin.ch +41 61 301 26 26 • Tel