Nachbehandlungsschema Posteriore Labrumrefixation

Woche



- Keine Mobilisation des HSG (Schultergelenk) für 2 Wochen, keine Pendelübungen
 - Aussenrotation bei angelegtem Ellbogen bis 0° erlaubt
- Bis Woche 6 passiv und aktiv-assistiv
- Bei Bicepstenodese: keine belastete EB-Flexion > 500g für 6 Wo.



Abduktionskissen Tag und Nacht für 4 Wochen



- Abschwellende Massnahmen: Weichteilbehandlung
- WICHTIG: Mobilisation Ellbogen und Handgelenk aus Abduktionskissen
- Beginn mit Grundlagenausdauer: Fahrradergometer



2-Wochen-Kontrolle



- Flexion bis max. 60° (Wo 3-6), Abduktion bis 60°, Aussenrotation bis max. 20° nur in der Physio
- Keine Pendelübungen
- Bei Bicepstenodese: keine belastete EB-Flexion > 500g für 6 Wo.



Abduktionskissen nachts bei Bedarf



- Weiterführen der bisherigen Therapiemassnahmen
- Beginn mit der Mobilisation gleno-humeral in Flexion bis Schmerzgrenze bis max. 60°
- Grundlagenausdauertraining: Fahrradergometer



6-Wochen-Kontrolle mit Röntgen

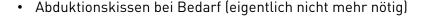






Flexion frei







- Weiterführen der bisherigen Therapiemassnahmen
- Mobilisation des HSG (Schultergelenk) in alle Richtungen bis Schmerzgrenze
- Koordination/ Propriozeption: Aufbau Stabilisationsübungen in geschlossener Kette
- Ab Woche 10: Beginn mit Kraftausdauertraining in offener Kette bei gutem Scapulasetting









Ab Wo 17





• 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. 2 Monaten

Joggen: nach ca. 6 Wochen
Schwimmen: nach ca. 2 Monaten

Biken: nach ca. 6 Monaten

Spielsportarten, Kampfsport: nach ca. 6-9 Monaten
Skifahren: nach ca. 6 Monaten

Kontakt

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

arthro@hin.ch +41 61 301 26 26 • Tel