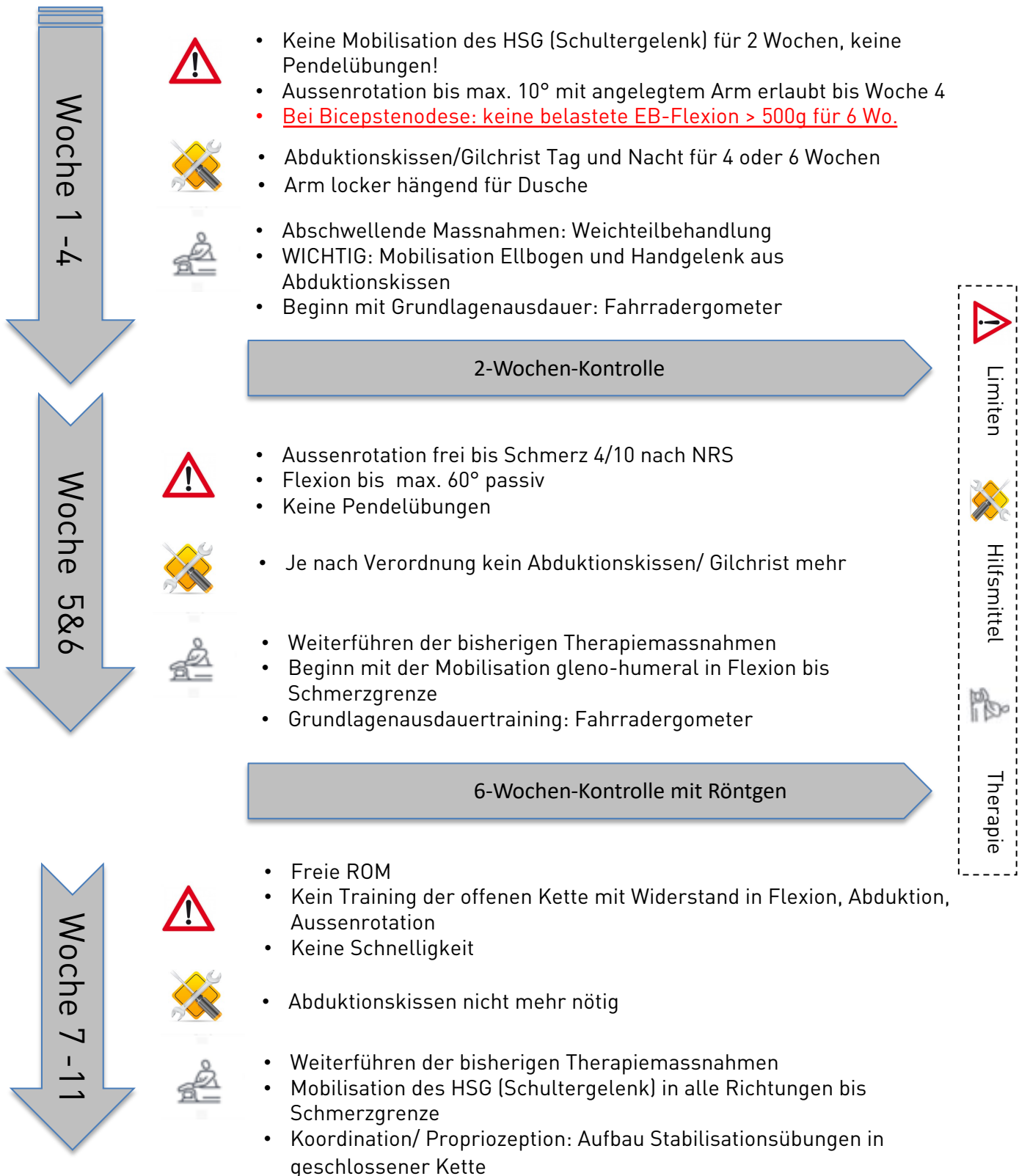
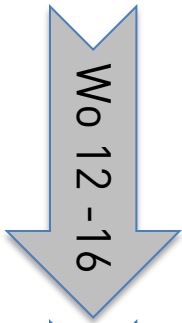


Nachbehandlungsschema Rotatorenmanschettennaht (SSC/ SSP/ ISP)

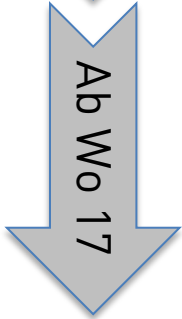




- Keine Schnelligkeit



- Beginn mit Kraftausdauertraining in offener Kette (San Antonio)
- 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. 8 Wochen |
| • Schwimmen: | Brust nach ca. 2 Mten., Crawl ca. 4 Mten. |
| • Biken: | nach ca. 6 Monaten |
| • Sportsportarten, 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