Woche 1 --

Nachbehandlungsschema Rotatorenmanschettennaht (SSC/ SSP/ ISP)





- Keine Mobilisation des HSG (Schultergelenk) für 2 Wochen, keine Pendelübungen!
- Aussenrotation bis max. 10° mit angelegtem Arm erlaubt bis Woche 4
- Bei Bicepstenodese: keine belastete EB-Flexion > 500g für 6 Wo.



- Abduktionskissen/Gilchrist Tag und Nacht für 4 oder 6 Wochen
- Arm locker hängend für Dusche



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

2-Wochen-Kontrolle



- Aussenrotation frei bis Schmerz 4/10 nach NRS
- Flexion bis max. 60° passiv
- Keine Pendelübungen



• Je nach Verordnung kein Abduktionskissen/ Gilchrist mehr



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

6-Wochen-Kontrolle mit Röntgen



- Freie ROM
- Kein Training der offenen Kette mit Widerstand in Flexion, Abduktion, Aussenrotation
- Keine Schnelligkeit



· Abduktionskissen nicht mehr nötig



- Weiterführen der bisherigen Therapiemassnahmen
- Mobilisation des HSG (Schultergelenk) in alle Richtungen bis Schmerzgrenze
- Koordination/ Propriozeption: Aufbau Stabilisationsübungen in geschlossener Kette



_imiter

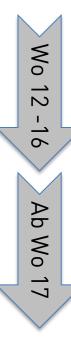














Keine Schnelligkeit



- 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 nach ca. 8 Wochen

Joggen: nach ca. 8 Wochen
Schwimmen: Brust nach ca. 2 Mten., Crawl ca. 4 Mten.

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