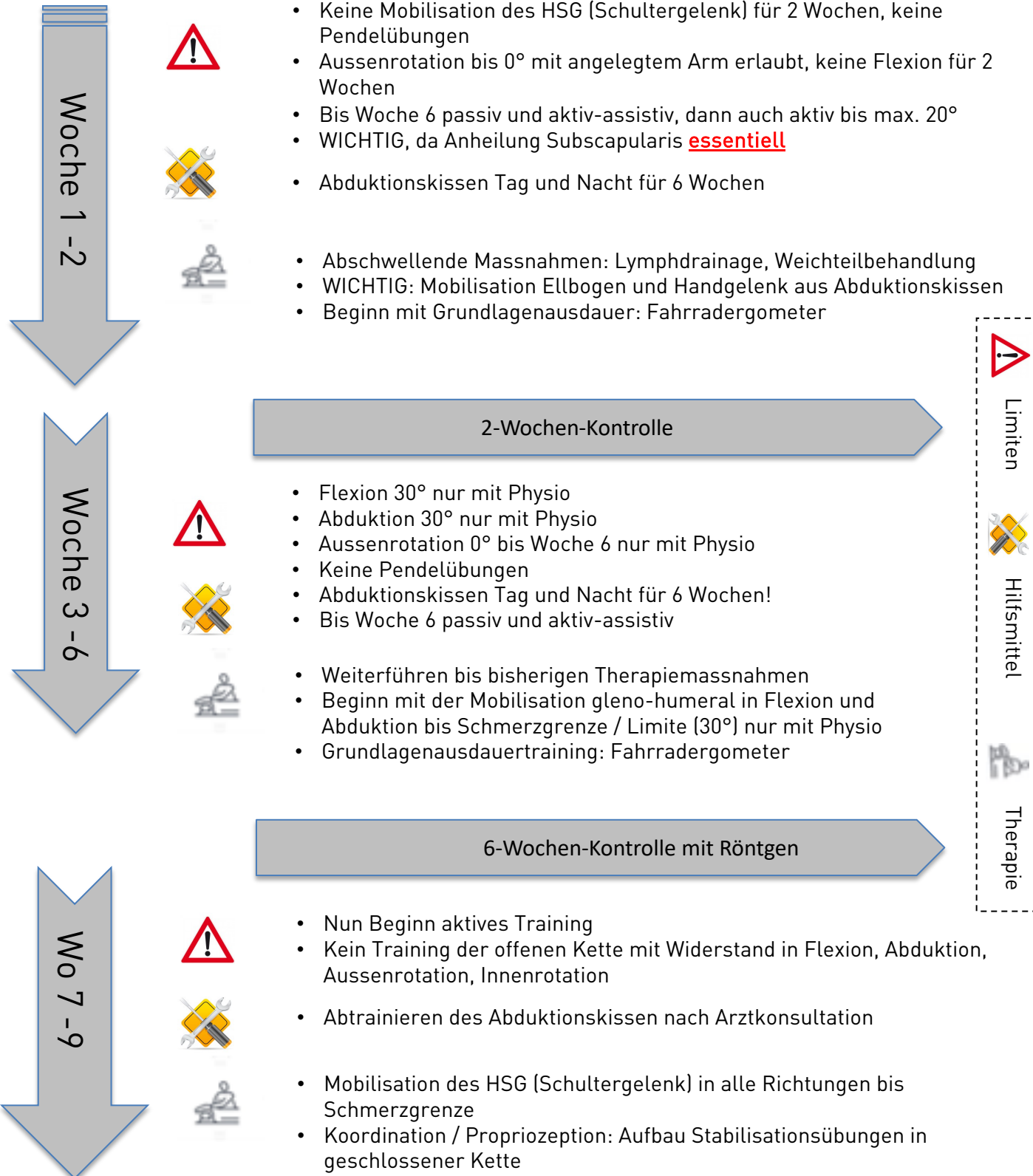
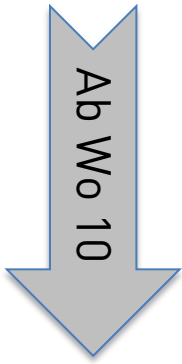


Nachbehandlungsschema nach Anatomischer Schulterprothese





- Keine Schnelligkeit



- Beginn mit Kraftausdauertraining in offener Kette (San Antonio)
- Intensivierung des Koordinations-/ Ausdauertrainings
- Hypertrophie-/ Maximalkrafttraining



Allgemein

- | | |
|----------------------------------|---|
| • Autofahren : | nach Freigabe durch Arzt (Ziel 90° Flexion) |
| • Fahrrad fahren auf der Straße: | nach ca. 2 Monaten |
| • Joggen: | nach ca. 2 Monaten |
| • Schwimmen: | Brust nach ca. 3 Mten, Crawl ca. 5 Mten |
| • Biken: | nach ca. 6 Monaten, jedoch hohes Risiko |
| • Sportsportarten, Kampfsport: | nach ca. 6 Monaten, jedoch hohes Risiko |
| • Skifahren: | nach ca. 3-5 Monaten, jedoch Gefahr bei Sturz |

Kontakt

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

arthro@hin.ch
+41 61 301 26 26 • Tel