ARTHROMedics
#shoulder and elbow center

Nachbehandlungsschema
ant. (Bankart) und CC-Rekonstruktion (AC-Gelenk)

Woche 1 -3

- Keine Mobilisation des HSG für 2 Wochen, keine Pendelübungen
- ARO bei angelegtem Ellenbogen bis 0° erlaubt
- Bis Woche 6 passiv und aktiv-assistiv, dann auch aktiv

- Abduktionskissen Tag und Nacht für 3 Wochen, danach bei Bedarf

- Abschwellende Massnahmen: evtl. Cryo Cuff, Weichteilbehandlung
- WICHTIG: Mobilisation Ellenbogen und Handgelenk aus Abduktionskissen
- Beginn mit Scapulasetting
- Beginn mit Grundlagenausdauer: Fahrradergometer

Woche 4 -6

- FLEX bis 60° (Wo 3-5), 90° (ab Wo 6), ABD bis 60°, ARO max. 20°
- Keine Pendelübungen

- Abduktionskissen nachts

- Weiterführen der bisherigen Therapiemaßnahmen
- Beginn mit der Mobilisation gleno-humeral in Flexion bis Schmerzgrenze/ Limite 60°
- Grundlagenausdauertraining: Fahrradergometer

Limiten
Hilfsmittel
Therapie

Arztkonsultation mit Röntgen

Wo 7 -11

- Keine Schnelligkeit
- FLEX frei

- Abduktionskissen bei Bedarf (eigentlich nicht mehr)

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

V 56©ARTHRO Medics #shoulder and elbow center, Basel

Wo 12 -16

- Aufbau Schnelligkeit

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

Ab Wo 17

- Keine Limiten

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

Allgemein

• Auto fahren :	nach Freigabe durch Arzt (Ziel: 90° Flexion)
• Fahrrad fahren auf der Straße:	nach ca. 3 Monaten
• Joggen:	nach ca. 6 Wochen
• Schwimmen:	Brust nach ca. 2 Mten, Crawl nach ca. 4 Mten
• Biken:	nach ca. 3 Monaten
• Spielsportarten, Kampfsport:	nach ca. 3 Monaten
• Skifahren:	nach ca. 3 Monaten

Kontakt
ARTHRO Medics
#shoulder and elbow center
Thannerstrasse 45
CH- 4054 Basel

ARTHRO@hin.ch
+41 61 301 26 26 • Tel
+41 61 301 28 28 • Fax

V 6- ©ARTHRO Medics #shoulder and elbow center, Basel