

4



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



- 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

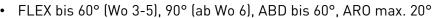


Abduktionskissen Tag und Nacht für 3 Wochen, danach bei Bedarf



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





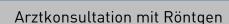
Keine Pendelübungen



Abduktionskissen nachts



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



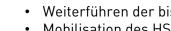










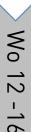


- Weiterführen der bisherigen Therapiemassnahmen
- Mobilisation des HSG in alle Richtungen bis Schmerzgrenze
- Koordination/ Propriozeption: Aufbau Stabilisationsübungen in geschlossener Kette
- Ab Woche 10: Beginn mit Kraftausdauertraining in offener Kette bei gutem Scapulasetting













Aufbau Schnelligkeit



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



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

nach ca. 6 Wochen Joggen:

• Schwimmen: Brust nach ca. 2 Mten, Crawl nach ca. 4 Mten

• Biken: nach ca. 3 Monaten Spielsportarten, Kampfsport: nach ca. 3 Monaten nach ca. 3 Monaten

Skifahren:

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