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

Woche 1 -3





- Keine Mobilisation des HSG (Schultergelenk) für 2 Wochen, keine Pendelübungen
- Aussenrotation bei angelegtem Arm bis 0° erlaubt
- Bis Woche 6 passiv und aktiv-assistiv, dann auch aktiv
- Bei Bicepstenodese: keine belastete EB-Flexion > 500g für 6 Wo.



• Abduktionskissen Tag und Nacht für 3 Wochen



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

2-Wochen-Kontrolle



- Flexion bis max. 60° (Wo. 3-5), 90° (ab Wo 6), Abduktion bis max. 60°, Aussenrotation bis max. 20° passiv mit Physio
- Keine Pendelübungen



Abduktionskissen nachts bei Bedarf



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

6-Wochen-Kontrolle mit Röntgen



- Keine Schnelligkeit
- Flexion frei



Abduktionskissen bei Bedarf (eigentlich nicht mehr)



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



















- 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. 6 Wochen

Joggen: nach ca. 6 Wochen

Schwimmen: Brust nach ca. 6 Wo., Crawl ca. 2 Mten.

Biken: nach ca. 6 Monaten • Spielsportarten, Kampfsport: nach ca. 6 Monaten nach ca. 6 Monaten

Skifahren:

Kontakt

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

arthro@hin.ch +41 61 301 26 26 • Tel