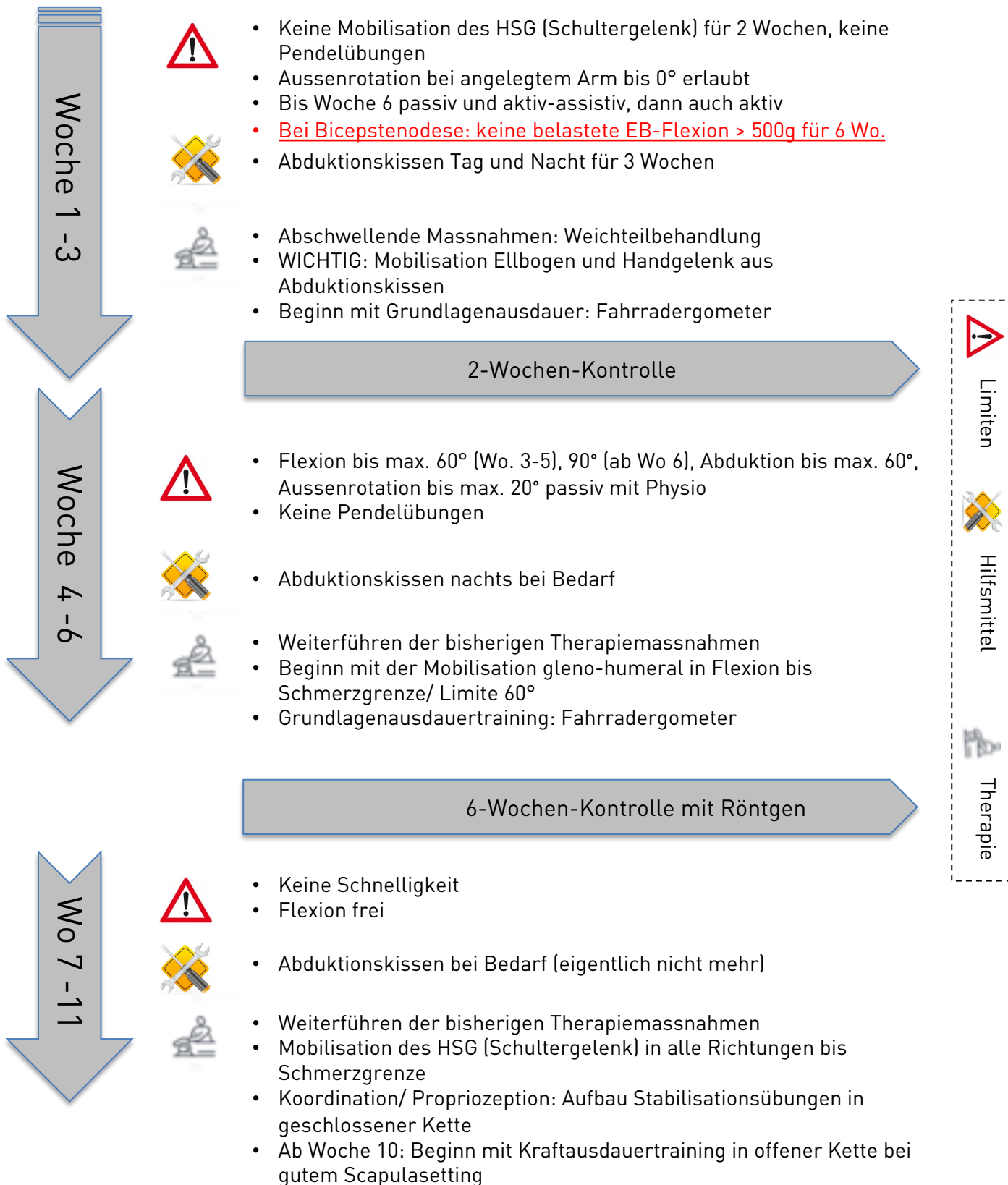
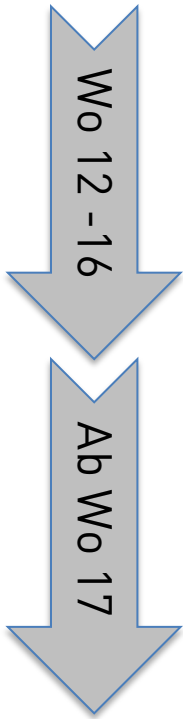


Nachbehandlungsschema ant. (Bankart) und CC-Rekonstruktion (AC-Gelenk)





- Aufbau Schnelligkeit



- 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 |
| • Sportsportarten, Kampfsport: | nach ca. 6 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