

Nachbehandlungsschema

Arthroskopische Stabilisierung des hinteren Labrums

Woche 1-3

| | |
|--|---|
| Ziele <ul style="list-style-type: none">• Linderung der Schmerzen• Entzündungshemmung• Steife vermeiden | Inhalte Schlinge den ersten 3 Wochen Detonisieren hypertoner Muskulatur Anti-inflammatorische Behandlung (NSAR/Eis) Freie Bewegung für Hand und Ellenbogen Schulterblattstabilisierung (isometrisch) Abduktion bis 45°, Flexion bis 30°, keine Innenrotation |
|--|---|

Woche 4-6

| | |
|---|---|
| Ziele <ul style="list-style-type: none">• Kraftaufbau• Belastungsaufbau | Inhalte Schlinge kann zuhause am Tag abgenommen werden Training des skapulothorakalen Rhythmus Schrittweise Rotatorenmanschettenkräftigung Zentrierung des Humeruskopf Leichte Gewichte und Seilzugübungen, Plyometrie Heimübungsprogramm für aktive Beweglichkeit Keine Überkopfübungen Abduktion bis 90°, Flexion bis 60°, Innenrotation bis 45° |
|---|---|

Woche 7-12

| | |
|---|--|
| Ziele <ul style="list-style-type: none">• Kraft ausbauen | Inhalte Frei Bewegung nach Maßgabe der Beschwerden Training des skapulothorakalen Rhythmus Weitere Rotatorenmanschettenkräftigung Sport-spezifische Übungen |
|---|--|

Überkopf- und Kontaktsport erst nach 4 Monaten nach Freigabe.

Stabilität und Zentrierungsübungen sind wichtiger als Bewegungsumfang!

Muskuläre Balance und Propriozeption sind wichtiger als absoluter Kraftzuwachs!

Diese Wegleitung gibt nur ein Schema vor. Die individuelle Anpassung erfolgt gemeinsam mit Dr. Vavken und der Physiotherapie. Dabei können einzelne Phasen verändert, beschleunigt oder verlängert werden, je nach Ihrem persönlichen Bedarf.