

Nachbehandlungsschema

Resektion der Distalen Klavikula / AC-Gelenk

Woche 1-4

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Linderung der Schmerzen• Entzündungshemmung• Steifigkeit vermeiden	Inhalte <p>Schlinge zum Komfort in den ersten 2 Wochen Anti-inflammatorische Behandlung (NSAR/Eis!!!) Freie Bewegung für Hand und Ellenbogen Freie, aktive ROM nach Massgabe der Beschwerden mit: Vermeidung von Überkopftätigkeit Vermeidung von Heben von mehr als 5 kg</p>
---	--

Woche 5-8

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Kraftaufbau• Belastungsaufbau	Inhalte <p>Statische Dehnungsübungen Training des skapulothorakalen Rhythmus Schrittweise Rotatorenmanschettenkräftigung Zentrierung des Humeruskopf Leichte Gewichte und Seilzugübungen, Plyometrie Heimübungsprogram für aktive Beweglichkeit Erste Überkopfübungen</p>
---	--

Woche 9-12

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Kraft ausbauen• Belastbarkeit steigern	Inhalte <p>Training des skapulothorakalen Rhythmus Weitere Rotatorenmanschettenkräftigung Sport-spezifische Übungen</p>
--	--

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.