

Nachbehandlungsschema nach Refixation der SLAP Läsion

KEINE gleichzeitige/kombinierte Abduktion & Außenrotation für 6 Wochen

KEINE aktive Ellenbogenbeugung mit >1/2 kg Gewicht für 6 Wochen

Woche 1-3

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Linderung der Schmerzen• Schutz der Naht• Vorbeugung von Steife	Inhalte <p>Schlinge immer außer Hygiene und Physiotherapie Anti-inflammatorische Behandlung (NSAR/Eis) Detonisierung hypertoner Muskulatur Isometrische Schulterblattstabilisierung Passiv & Aktiv-Assistiert: Flex/Abduktion bis 45, AR bis 30 Frei Bewegung für Hand und Handgelenk Limite beachten (s. oben)</p>
--	--

Woche 4-6

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Linderung der Schmerzen• Volle passive ROM• Aufbau aktive ROM	Inhalte <p>Schlinge schrittweise abbauen (über 2-3 Tage) Flexion & ABD frei nach Massgabe der Beschwerden Außen- & Innenrotation in Skapulaebene langsam steigern Closed-chain Schulterblattstabilisierung Heimübungsprogramm für Beweglichkeit Limite beachten (s. oben)</p>
--	--

Woche 7-12

Ziele <ul style="list-style-type: none">• ROM erhalten• Stabilität verbessern• Kraft aufbauen	Inhalte <p>Extension schrittweise steigern Bicepstraining Dynamische Schulterblattstabilisierung</p>
--	---

Woche 13+

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Funktionelle Übungen	Inhalte <p>Sport-spezifische Übungen</p>
---	---

*ROM = Range of Motion oder Bewegungsumfang auf Deutsch.

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.