

Nachbehandlungsschema

Arthroskopische Stabilisierung nach Schulterluxation

Woche 1-3

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Linderung der Schmerzen• Entzündungshemmung• Steife vermeiden	Inhalte <p>Schlinge den ersten 3 Wochen Detonisieren hypertoner Muskulatur Anti-inflammatorische Behandlung (NSAR/Eis) Freie Bewegung für Hand und Ellenbogen Schulterblattstabilisierung (isometrisch) Abduktion/Flexion bis 45°, Außenrotation bis 0°</p>
--	--

Woche 4-6

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Kraftaufbau• Belastungsaufbau	Inhalte <p>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/Flexion bis 90°, Außenrotation bis 20°</p>
---	---

Woche 7-12

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

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.