

Nachbehandlungsschema

Schulterarthroskopie

Woche 1-4

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Linderung der Schmerzen• Entzündungshemmung• Steife 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 Passive ROM zum Bewegungserhalt Schulterblattstabilisierung (isometrisch)</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 Heimübungsprogramm für aktive Beweglichkeit Keine Überkopfübungen</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Woche 9-12

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

FALLS SIE EINE **BICEPSSEHNENTENODESE** ERHALTEN HABEN DÜRFEN SIE
IN DEN ERSTEN **6 WOCHEN NICHT SCHWERER ALS ½ KG** HEBEN!

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.