

Nachbehandlungsplan Arthroskopische SLAP Refixation

Zeit post-op	Fixation	Bewegungsumfang	Krankengymnastik	physikalische Therapie	Trainingstherapie
OP-Tag	Medi Arm sling, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandwechsel und zur Krankengymnastik	bis 60° Abduktion und Flexion, freie Innenrotation, Außenrotation bis Neutralstellung	passiv und assistierte Bewegungsübung, Pendeln	Eisanwendungen, evtl. Cryocuff, orale Antiphlogistika (wenn keine Kontraindikationen), Lymphdrainage	Isometrie (muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes), Deltoideusanspannung
1. Tag	Medi Arm sling, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandwechsel und zur Krankengymnastik	bis 60° Abduktion und Flexion, freie Innenrotation, Außenrotation bis Neutralstellung	Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv) keine aktiven Bizepsübungen	Eisanwendungen, Antiphlogistika	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung
2.Tag bis 3. Woche	Medi Arm sling Tag und Nacht, außer zur KG	90° Abduktion und Flexion, freie Innenrotation, Außenrotation bis Neutralstellung	Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv) keine aktiven Bizepsübungen	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, Lymphdrainage des Armes	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes
4. - 6. Woche	Medi Arm sling nach Bedarf	schrittweises Erweitern des Bewegungsumfangs unter Betonung der Flexion, dann der Abduktion und zuletzt der Außenrotation	Vorsichtiger Beginn aktiv assistierter und aktiver Bewegungsübungen keine Bizepsübungen gegen Widerstand	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung, PNF, Training Depressoren
7. - 9. Woche	keine	frei	Freie Beweglichkeit, aktive Bewegungsübungen	nach Bedarf	PNF alle Muskelgruppen, Aufarbeiten muskulärer Dysbalancen, 3-D-Bewegungsmuster, propriozeptives Training, Eigendehnung, Eigenmobilisierung