

Nachbehandlungsplan Latarjet

Zeit post-op	Fixation	Bewegungsumfang	Krankengymnastik	physikalische Therapie	Trainingstherapie
OP-Tag	Medi Arm sling, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	bis 90° Abduktion und Flexion aus dem Verband, ggf. Arm frei lagern ohne Verband auf Kissen, Außenrotation bis 0°	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 Tag und Nacht, außer zur KG	bis 90° Abduktion und Flexion, aus dem Verband, Außenrotation bis 0°	Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv)	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	bis 90° Abduktion und Flexion, Außenrotation bis 0°	Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv)	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, Lymphdrainage des Armes	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes
4. - 6. Woche	Medi Arm sling nur noch nachts	Abduktion und Flexion nach Beschwerdemaßgabe frei, Außenrotation bis Schmerzgrenze	Vorsichtiger Beginn aktiv assistierter Bewegungsübungen	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung, PNF, Training Depressoren
7. - 9. Woche	keine	schrittweises Erweitern des Bewegungsumfangs	Beginn aktive Bewegungsübungen	nach Bedarf	PNF alle Muskelgruppen, Aufarbeiten muskulärer Dysbalancen, 3-D-Bewegungsmuster, propriozeptives Training, Eigendehnung, Eigenmobilisierung