

Nachbehandlung REFIXATION LABRUM-KAPSELKOMPLEX

1.- 3. postOP Woche

Ziel: Schutz des refixierten Labrum-Komplexes, Schmerzlinderung, Wundheilung, Haltungsschulung/ ADL

- Tragen des Gilchristverbands für 3 Wochen konsequent Tag & Nacht !!!
- Detonisierung Schulter-Nacken-Region (HWS- und Schulterblattmobilisation)
- nur die passive Anteversion bis 60° in Innenrotation zur Körperpflege ist gestattet, ansonsten keine Schultermobilisation
- Aktive Bewegungsübungen des Ellenbogens und der Hand- und Fingergelenke
- physikalische Maßnahmen (Eis, Wärme nur Nacken)
- Humeruskopfzentrierung (isometrisch)
- Propriozeptionstraining am Schulterblatt

4.-6. postOP Woche

Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit unter Schutz der Labrum-Kapsel-Naht, Mobilisation des Schultergelenkes, Weglassen des Gilchrist

- Beginn der KG Behandlung (ambulant 3 x wöchentlich, aktiv-assistiv beginnend, zunehmend aktiv)
 - Abduktion 90° in Innenrotation !
 - Außenrotation bis 0-Stellung
 - Innenrotation 90° (kein Schürzengriff)
 - Adduktion sofort möglich
- Physikalische Maßnahmen (Eis/Wärme), Schulen der inter- und intramuskulären Koordination
- Verbesserung des Gelenkspiels (Kaudalgleiten des Humeruskopfes), Weichteiltechniken
- isometrische und dynamische Bewegungsübungen mit Geräten (z.B. Theraband)
- Wassergymnastik unter Berücksichtigung der Bewegungsgrenzen
- Krafttraining Ellenbogengelenk (Oberkörperergometer)
- Propriozeptionstraining v.a. Schulterblatt

Kontrolle in der Praxis nach der 6. postOP-Woche.

7.-11. postOP Woche:

Ziel: Propriozeptionstraining am Schulterblatt und Schultergelenk, Verbesserung der Beweglichkeit, Beginn mit Kräftigung der Schultermuskulatur

- Außenrotation zunehmend
- Anteversion über 90° in Innenrotation!
- Abduktion über 90° in Innenrotation!

Ab 12. postOP Woche:

Ziel: Krafttraining der Schultermuskulatur (z.B. medizinisch-technische Trainingstherapie, Zugapparate, Theraband, etc.)

- zunehmende Bewegung bis zur Endstellung
- Das Einnehmen der Wurfarmposition, Kampfsportarten und Belastungen über 20 kg sind erst jetzt gestattet, da eine ausreichende Narbenbildung erst nach 6 Monaten zu erwarten ist

Kontrolle in der Praxis nach 1 Jahr postOP.

Wir wünschen Ihnen alles Gute bei Ihrer Nachbehandlung und gute Genesung.

Dr. Marc Müller