

Nachbehandlungsschema

SLAP-Repair

	Physiotherapie	Ärztliche Maßnahme
1. + 2. Tag	• Kühlung • PSI-Bandage • Zentrierende isometrische Übungen • Physiotherapie wie Woche 1 - 4 • Kein Aufstützen, keine Gewichtsbelastung des operierten Armes für 6 Wochen	• Schmerztherapie • Verbandskontrolle • Ggf. Röntgen anmelden
1. - 4. Woche	• PSI Bandage • Passiv und aktiv-assistive Bewegungsübungen: Abd max. 90°, sonst frei, passive Bewegungsübungen EB limitiert auf Ext/Flex 0°/30°/frei	• Verbandskontrolle • Fäden ex ab dem 10. Tag • PT / MT Verordnung • AU • Ggf. Analgetika
5. - 6. Woche	• PSI-Bandage ab • Beginn aktiv-assistive Bewegungsübungen EB mit Reduktion des Strecklimits	• PT / MT Verordnung • AU • Ggf. Analgetika
Ab 7. Woche	• Aktive Bewegungsübungen Schulter und EB • Bizepstraining mit langsam steigenden Widerständen • Dehnungsübungen zur Wiederherstellung der EB Beweglichkeit • Sportartspezifisches Training • Ambulante Reha	• Rehasport-Verordnen • Ggf. AU
Ab 12. Woche	• Sportartspezifisches Aufbautraining • Spezifisches Krafttraining	