

Nachbehandlungsplan SLAP Läsion

Patient: _____

OP- Datum: _____

Zeit	Fixation	Bewegungsumfang	Krankengymnastik	Physikalische Therapie	Trainingstherapie
OP- Tag	Kissenlagerung			Eisanwendungen, evtl. Cryocuff, Antiphlogistika p.o (wenn keine Kontraindikationen), Lymphdrainage	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, Deltoideusanspannung
1. Woche	Keine	Bis 60° Abduktion und Flexion, freie Innenrotation, Außenrotation bis Neutralstellung	Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv), keine aktiven Bicepsübungen	Eisanwendungen, Antiphlogistika	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung
2.-3. Woche	Keine	90° Abduktion und Flexion, freie Innenrotation, Außenrotation bis Neutralstellung	Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv), keine aktiven Bicepsübungen	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, Lymphdrainage des Armes	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes
4.-6. Woche	Keine	Schrittweises Erweitern des Bewegungsumfangs unter Betonung der Flexion, dann der Abduktion und zuletzt der Außenrotation	Vorsichtiger Beginn aktiv assistierter und aktiver Bewegungsübungen, keine Bicepsübungen 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	Aktive Bewegungsübungen, freie Beweglichkeit	Nach Bedarf	PNF alle Muskelgruppen, Aufarbeiten muskulärer Dysbalancen, 3-D Bewegungsmuster, propriozeptives Training, Eigendehnung- und Mobilisation