

Unfall- & Hand - Chirurgie am Grindel

Nachbehandlungsschema nach arthroskopischer vordere

Labumrefixation/Kapselplastik

Zeit /Woche	Bewegung	Belastung	Physiotherapie, Sport
0 – 2.	Nur Pendeln	keine	Gilchrist , Pendeln aktiv und passiv Aktiv und passiv nach NN- Limitierung Kryotherapie
3. – 6.	Abduktio < 70° Anteversio<70° Retroversio<30 ARO < 0°	keine	Aktiv und passiv nach NN- Limitierung, Isometrie, ggf, Massage der umspannenden Muskulatur Kryotherapie
Ab 7.	Freies Steigern ohne die Spannungsgrenze zu überschreiten	Vollbelastung	Alle kontrollierten, nicht beschleunigende Trainingsformen ohne Überschreiten der Spannungsgrenzen, Isokinetisches Training Sportartspezifische Therapie Kein Kontaktsport, keine Wurfsporarten
Ab 12.	frei	Vollbelastung	Alle kontrollierten, nicht beschleunigende Trainingsformen, Isokinetisches Training Sportartspezifische Therapie Kein Kontaktsport, Beginn Wurfsportraining, freies Schwimmen
Ab 24.	frei	Vollbelastung	Freies Training und Wettkampf