



**Informationsblatt:
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 Spannungsgrenzen 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