

Nachbehandlung arthroskopische Labrumstabilisation nach Luxation

1.-3. Postoperativer Tag	Gilchrist Ruhigstellung Funktionserhalt benachbarter Gelenke CPM Stuhl Einweisung und Rezeptierung für zu Hause
Entlassung bis 5. Woche	Aktiv assistierte und passive Bewegungsübungen bis maximal 60°, ARO 0°, IRO passiv frei Lymphdrainge Scapulapattern PNF nicht betroffene Seite Detonisierung Muskulatur Globale Mobilisation HWS und thorako- cervicaler Übergang Triggerpunktbehandlung
5.-6. Woche	Abduktion und Elevation bis 90°
6.-8. Woche	Freigabe der Bewegung Beginn aktiver Übungen im schmerzfreien Intervall Beübung ARO ohne Widerstand
Ab der 8. Woche	Steigerung der Belastung Manuelle Therapie PNF betroffene Seite ohne Widerstand Übungen am Gerät Autofahren erlaubt
Ab dem 3. Monat	Stabilisierende Techniken unter Belastung Übungen mit Theraband Beginn zyklischer Sportarten wie Radfahren oder Joggen noch keine Maximalbelastung
Ab dem 6. Monat	Ball- und Kontaktsportarten erlaubt

Am Tag sind 1 bis maximal 5 Übungen in Eigenregie zusätzlich erlaubt (Pendeln, Krabbeln, Seilzug, Schieben).