

## Nachbehandlungsschema Latarjet

ZEIT	FIXATION	BEWEGUNGSUMFANG	KRANKENGYMNASTIK	TRAININGSTHERAPIE	PHYSIKALISCHE THERAPIE
<b>OP-TAG</b>	medi SAS® 15 Schulterabduktionslagerungskissen, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	Rotation bis Neutralstellung	in Neutralposition der Schulter aktives Beüben Ellenbogen und Hand	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, Deltoideusanspannung	Eisanwendungen, Schmerzmedikation (Antiphlogistika)
<b>1. TAG</b>	medi SAS® 15 Schulterabduktionslagerungskissen, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	bis 60° Abduktion, Rotation bis Neutralstellung	assistierte Bewegungen	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes	Eisanwendungen, Schmerzmedikation (Antiphlogistika)
<b>2.TAG BIS 3. WOCHE</b>	medi SAS® 15 Schulterabduktionslagerungskissen, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	90° Abduktion und Flexion, Außenrotation bis zu 30°	aktive assistierte Bewegungen	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes	Eisanwendungen, Schmerztherapie (Antiphlogistika), manuelle Lymphdrainage
<b>4. - 6. WOCHE</b>	keine	freie Beweglichkeit ohne Erreichen der Schmerzgrenze	aktive Bewegungen	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, Anleitung zur Eigendehnung, PNF, Training Depressoren	manuelle Lymphdrainage
<b>7. -9. WOCHE</b>	keine	frei	aktive Bewegungen	PNF alle Muskelgruppen, Aufarbeiten muskulärer Dysbalancen, propriozeptives Training, Eigendehnung, Eigenmobilisierung	nach Bedarf

Schmerztherapie nach WHO Stufenschema und Bedarf unter PPI