

## Physiotherapeutische Nachbehandlung

**Offene Schulterstabilisation (Bsp: Latarjet)**

Zeit	Limiten	Ziel	Mögl. Massnahmen
bis 6. Wochen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiv-assistive Beweglichkeit im erlaubten Bewegungsausmass (F/Abd/AR 90/90/30)</li> <li>• Vermeidung von kombinierter ABD/AR-Bewegung</li> <li>• Ellbogen-Mobilisation aktiv-<b>assistiv</b> erlaubt</li> <li>• Lagerung auf Mitella</li> <li>• <u>Cave</u>: M. subscapularis gespalten, Proc. coracoideus (M. Biceps brachii „caput breve“ &amp; M. Coracobrachialis) versetzt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erreichen der erlaubten aktiven ROM</li> <li>• Verbesserung des skapulothorakalen Rhythmus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiv-assistive Mobilisation in alle erlaubten Richtungen</li> <li>• Ellbogenmobilisation aktiv-assistiv</li> <li>• Skapulothorakaler Rhythmus im erlaubten Bewegungsausmass seitengleich erarbeiten</li> <li>• „Preparators“ nach den 5P's nach Jobe</li> <li>• Pendelzug bis erlaubtes Bewegungsausmass</li> </ul>
7.-12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktive Mobilisation in alle Bewegungsrichtungen erlaubt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erreichen der vollen ROM, aktiv</li> <li>• Skapulothorakaler Rhythmus seitengleich erarbeitet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginn Krafttraining nach den 5P's nach Jobe</li> <li>• Beginn Stützaktivitäten</li> </ul>
ab 12. Woche		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erreichen der festgelegten Ziele des Patienten (ADL, Arbeit, Hobby)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführen Krafttraining nach den 5P's nach Jobe</li> <li>• Start mit sportmotorischen Grundeigenschaften bei guter Kraft und Stabilität (Wurf-ABC)</li> </ul>
ab 4-6 Monate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederaufnahme von spezifischen Sportarten (Kontakt-/Überkopf) in Absprache mit dem Operateur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erreichen von seitengleichen Kraftverhältnissen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeiten von sportartspezifischen Eigenschaften</li> </ul>

Stand: April 2018