

Nachbehandlungsschema LBS-Tenodese offen/arthroskopisch

Beginn post OP	Nachbehandlung und Übungsprogramm
	Gilchristbandage für 3 Wochen
1. Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhigstellung im Gilchrist • Lymphdrainage und Kryotherapie • Aktive Mobilisierung Hand- und Ellenbogengelenk • Scapulamobilisation • Haltungsschule
1.-2. Woche (ab 2. Post OP Tag)	<ul style="list-style-type: none"> • Passive Mobilisierung und schmerzadaptierte aktiv-assistierte Mobilisation mit Flexion und Abduktion 90°, ARO 30° und IRO 60° • Isometrie: gelenknahe dosierte Widerstände im Sinne einer aktiven Zentrierung des Humeruskopfes • Cave: keine forcierten Flexions-Supinationsbewegungen (Flexion und Supination gegen den Widerstand) für 6 Wochen • Weiter Lymphdrainage und Kryotherapie • ab 2. Woche Wärmeanwendungen (heiße Rolle, Fango)
ab 3. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • weiter Erarbeiten des freien ROM • Übergang zur aktiver Mobilisation • Keinerlei Widerstände über Hebelarm • Training der Rotatorenmanschette und des Deltoideus sowie der Scapulastabilisatoren zunächst im geschlossenen System • Koordinationstraining mit PNF
ab 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Sportspezifisches Training • Sportfähigkeit nach Rücksprache mit dem Operateur

Cave: Die Zeitangaben sind als grobe Orientierung gedacht, sollen aber nicht zu einer forcierten Behandlung anregen! Schmerzfreiheit und individuelle Möglichkeiten des Patienten sind zu beachten.

Wiedervorstellung in der Sprechstunde nach 6 und 8 Wochen