



SLAP (superior-labrum-anterior-posterior)

4 Wochen Tragen einer Schulterorthese, danach 2 Wochen nur nachts
6 Keine Bizepskontraktion oder -Dehnung bis Ende 6. Woche!
6 Wochen kein Heben, Tragen oder Ziehen von Lasten, keine Stützaktivität
nach 6 Monaten Wurf- und Kontaktsportarten

Entzündungsphase/ Aufbauphase

OP-Tag/ 1.post OP Tag – 3. Woche

Schwerpunkt: Schmerzreduktion, passive Mobilisation und Lagerung

- Entstauungstherapie (Hochlagerung, Anregen der Muskelpumpe, medizinische Lymphdrainage, Kompression, Lymphtaping)
- Maßnahmen der Physikalischen Therapie zur Schmerzreduktion (Kühlung)
- Erhalt der Beweglichkeit der umliegenden Gelenke
- Anbahnung/ Erhalt der Muskulatur des Schultergürtels (Zentrierung des Humeruskopfes)
- Bewegungstherapie zur Funktionsschulung
- Anleitung zu Eigenübungen
- ADL (Activities of daily living)-Schulung, Handling der Orthese
- Pendelübungen in Innenrotation
- Assistive Scapulamobilisation
- Pass/ ass. Bewegen des Glenohumeralgelenkes in Anteversion und Abduktion bis 45°, Beginn mit Außenrotation bis 0°

4. – 6. Woche

- Akt. Bewegen des Glenohumeralgelenkes in Anteversion und Abduktion bis 90°, AR ohne Limit

Umbauphase/ Stabilisationsphase

- Mobilisationstechniken kontraktile und nicht kontraktile Strukturen
- Muskelaufbau, Haltungs- und Bewegungsschulung
- Stabilisations- und Koordinationsschulung für den Schultergürtel
- Schulung von Aktivitäten aus Freizeit und Beruf

7. Woche

- Akt. Bewegen ohne Limit
- Belastungsgrenze

13. Woche

- Intensivierung vom Muskelaufbau in geschlossener Kette bis zur Stützfunktion mit vollem Körpergewicht
- Der behandelnde Arzt erklärt die Sportfähigkeit des Patienten