

# Nachbehandlungsschema SLAP-Läsion



Schulterabduktionskissen/	für 2 Tage Tag und Nacht, dann 3 Wochen nur nachts
1. - 2. post OP Tag	genügend Analgesie (Schmerzmittel), Redondrainagenzug, passiv-assistive Mobilisation von Ellenbogen- und Handgelenk, aktive Fingerbewegungen, Scapulapattern und Haltungsschulung <b>Pendelübungen in IRO und Schulterkreisen</b>
1. Woche passiv-assistiv -->	ADD/ABD: 0°/0°/80° Flex/Ex: 70°/0°/10° IRO/ARO: 80°/45°/0° <b>keine ARO!</b>
2. Woche passiv-assistiv -->	zw. 10. - 14. Tag Fäden ex, Schulterkreisen, Pendelübungen, Schulterblattmobilisation, Haltungsschulung, PNF ADD/ABD: 0°/0°/90° Flex/Ex: 80°/0°/0° IRO/ARO: 80°/0°/0° <b>keine ARO!</b>
ab 3. Woche	assistive freie Mobilisation, aktiv bis Schmerzgrenze, <b>keine aktive ARO über 0°</b>
ab 4. Woche	forcierte Mobilisation, Rotation schmerzfrei passiv
ab 6. Woche	ARO frei gegeben, ABD über 90° frei gegeben, <b>keine forcierte ABD + ARO bis zur 12. Woche</b> <b>allmählicher Kraftaufbau</b>
ab 12. Woche	erst jetzt dürfen Überkopfarbeiten und <b>ARO gegen Widerstand</b> durchgeführt werden. Wiederaufnahme von weiterem Sport erst nach Rücksprache mit dem Operateur