

1.19-DOK1-28 Nachbehandlung arthroskopische Refixation des Labrum-Kapselkomplexes am Glenoidrand (SLAP)

Operation: Es erfolgte die arthroskopische Refixation des abgelösten Labrum-Kapsel-Periostkomplexes am oberen Glenoidrand mittels Nahtankern.

1.Phase (1.-3 Woche)

Therapieziel: Schutz des refixierten Labrum-Kapsel-Komplexes, Schmerzlinderung, Wundheilung, Haltungsschulung/ ADL

- Tragen des Gilchristverbands für 3 Wochen konsequent tags und nachts
- Detonisierung Schulter-Nacken-Region (HWS- und Schulterblattmobilisation)
- nur die passive Anteversion bis 60° in Innenrotation zur Körperpflege ist gestattet, ansonsten keine Schultermobilisation
- Aktive Bewegungsübungen des Ellenbogens und der Hand- und Fingergelenke
- physikalische Maßnahmen (Eis, Wärme nur Nacken)
- Schulung der Eigenwahrnehmung und Bewegungsübungen des Schulterblatts
- Humeruskopfzentrierung (isometrisch)

2.Phase (4.-6. Woche)

Therapieziel: Verbesserung der Beweglichkeit unter Schutz der Labrum-Kapsel-Naht, Mobilisation des Schultergelenkes, Weglassen des Gilchrist

- Beginn der krankengymnastischen Behandlung (ambulant 3-4 x wöchentlich).
- - aktiv-assistiv beginnend, zunehmend aktiv
- Abduktion - 90 ° in Innenrotation !
- Außenrotation - bis 0-Stellung
- Innenrotation - 90 ° (kein Schürzengriff)
- Adduktion - sofort möglich
- Physikalische Maßnahmen (Eis/Wärme), Schulen der inter- und intramuskulären Koordination (z.B. PNF), Nervenmobilisation (Butler), Verbesserung des Gelenkspiels (Kaudalgleiten des Humeruskopfes), Weichteiltechniken (manuelle Therapie), isometrische und dynamische Bewegungsübungen mit Geräten (z.B. Theraband), Wassergymnastik unter Berücksichtigung der Bewegungsgrenzen, Krafttraining Ellenbogengelenk (Oberkörperergometer).
- Propriozeptionstraining v.a. Schulterblatt

3.Phase (7.-11. Woche)

Therapieziel: Propriozeptionstraining am Schulterblatt und Schultergelenk, zunehmende Kräftigung der Schultermuskulatur (z.B. medizinisch-technische Trainingstherapie, Zugapparate, Theraband, etc.), Verbesserung der Beweglichkeit

- Außenrotation - zunehmend
- Anteversion - über 90 ° in Innenrotation !
- Abduktion - über 90 ° in Innenrotation !

4.Phase (ab 12. Woche)

Therapieziel: Krafttraining, Sportart spezifisches Training (Wurf, Schlag)

- zunehmende Bewegung bis zur Endstellung
- Die Ausübung der Wurfarmposition, Kampfsportarten und Belastungen über 20 kg sind erst jetzt gestattet, da eine ausreichende Narbenbildung erst nach 3 Monaten zu erwarten ist

erstellt von: Prof. Dr. Philip Kasten am: 27.12.2014	geprüft und freigegeben von: Dr. Jürgen Fritz am: 28.12.2014	Revisionsstatus: 1.0
---	---	----------------------