

Nachbehandlungsplan Arthroskopische LBS-Tenodese

Zeit post-op	Fixation	Bewegungsumfang	Krankengymnastik	physikalische Therapie	Trainingstherapie
OP-Tag	Thorax Fix Abdukt, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	bis 90° Abduktion und Flexion, aus dem Verband	passiv: und assistierte Bewegungsübung, Pendeln keine aktiven Bizepsübungen	Eisanwendungen, evtl. Cryocuff, orale Antiphlogistika (wenn keine Kontraindikationen), Lymphdrainage	Isometrie (muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes), Deltoideusanspannung
1. Tag	Medi Arm sling Tag und Nacht, außer zur KG Verband	bis 90° Abduktion und Flexion, aus dem Verband	Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv) keine aktiven Bizepsübungen	Eisanwendungen, Antiphlogistika	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung
2.Tag bis 3. Woche	Medi Arm sling Tag und Nacht, außer zur KG Verband	bis 90° Abduktion und Flexion, aus dem Verband, keine Retroversion, freie Rotation (passiv)	Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv) keine aktiven Bizepsübungen	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, Lymphdrainage des Armes	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes
4. - 6. Woche	Medi Arm sling nur nachts	bis 90° Abduktion und Flexion	Vorsichtiger Beginn aktiv assistierter und aktiver Bewegungsübungen keine Bizepsübungen gegen Widerstand	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung, PNF, Training Depressoren
7. - 9. Woche	keine	schrittweises Erweitern des Bewegungsumfangs	Freie Beweglichkeit, aktive Bewegungsübungen	nach Bedarf	PNF alle Muskelgruppen, Aufarbeiten muskulärer Dysbalancen, 3-D-Bewegungsmuster, propriozeptives Training, Eigendehnung, Eigenmobilisierung