

Behandlungskonzept bei Labrumrefixation der Schulter

Zeit	FLEX/ABD	EXT/ADD	ARO	Nachbehandlung/ Techniken
1. Woche	passiv bis 90°	keine aktive ADD	<ul style="list-style-type: none"> • Isometrie der Rotatorenmanchette ab Tag 3 (außer IRO/ADD) • ARO passiv bis 0° • keine Retroversion 	<ul style="list-style-type: none"> • Gilchrist zur KG abnehmen • assistiv-aktive Mobilisation von Ellenbogen, Handgelenk und Finger • Mobilisation Schulterblatt • Haltungsschule
2. und 3. Woche	passiv über 90°	keine aktive ADD	<ul style="list-style-type: none"> • schmerzabhängige Aktivität der RM • ARO aktiv bis 20° • keine aktive IRO 	<ul style="list-style-type: none"> • Stabilisation und Koordination • kaudalisierende/zentrierende Übungen • Narbenbehandlung • Muskelstabilisierung
4. bis 6. Woche	angepasst-resistiv, Freigabe: 1. Flexion 2. Abduktion 3. Außenrotation	aktiv, schmerzabhängig beginnen	ARO 30°, dann schmerzabhängige Steigerung	<ul style="list-style-type: none"> • Kraftaufbau, Beginn konzentrisches Rotatorentraining • CAVE: keine forcierte endgradige ABD+ARO bis Woche 7