

# Patienteninformation

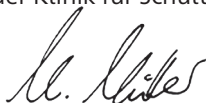
## Nachbehandlungsschema

### Nachbehandlung SLAP-Repair / LBS-Tenodese

	Physiotherapie	Ärztliche Maßnahmen
<b>1.+2. Tag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kühlung</li> <li>• OmoXPress-Bandage</li> <li>• Zentrierende isometrische Übungen</li> <li>• Physiotherapie wie Woche 1 – 4</li> <li>• Kein Aufstützen, keine Gewichtsbelastung des operierten Armes für 6 Wochen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Schmerztherapie</li> <li>✓ Verbandskontrolle</li> <li>✓ Ggf. Röntgen anmelden</li> </ul>
<b>1. – 4. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OmoXPress-Bandage</li> <li>• Passiv und aktiv-assistive Bewegungsübungen: Abd max. 90°, sonst frei, passive Bewegungsübungen EB limitiert auf Ext/Flex 0°/30°/frei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Verbandskontrolle</li> <li>✓ Fäden ex ab d. 10. Tag</li> <li>✓ PT/MT Verordnung</li> <li>✓ AU</li> <li>✓ Ggf. Analgetika</li> </ul>
<b>5. – 6. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OmoXPress-Bandage ab</li> <li>• Beginn aktiv-assistive Bewegungsübungen EB mit Reduktion des Strecklimits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ PT/MT Verordnung</li> <li>✓ AU</li> <li>✓ Ggf. Analgetika</li> </ul>
<b>Ab 7. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive Bewegungsübungen Schulter und EB</li> <li>• Bizepstraining mit langsam steigenden Widerständen</li> <li>• Dehnungsübungen zur Wiederherstellung der EB Beweglichkeit</li> <li>• Sportartspezifisches Training</li> <li>• Ambulante Reha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rehasport-Verordnen</li> <li>✓ Ggf. AU</li> </ul>
<b>Ab 12. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportartspezifisches Aufbautraining</li> <li>• Spezifisches Krafttraining</li> </ul>	

Mit besten Wünschen für eine rasche Genesung,

Ihr Team der Klinik für Schulterchirurgie im Vivantes Humboldt Klinikum und Vivantes Klinikum Spandau



Dr. med. M. Müller  
Chefärztin