
Anteriore Schulterinstabilität -offen

Hilfsmittel:

- Gilchrist-Verband für 6 Wochen

Belastbarkeit:

- assistiv für 2 Wochen
- aktives Bewegen ab 3. Woche, aber keine aktive Innenrotation (wegen Refixation des m. subscapularis)
- kein Einwirken von Zug- und Druckkräften, kein Stützen/Tragen > 1 kg für 12 Wochen
- Widerstände ab 13. Woche

Bewegungsausmaß:

- ABD/ADD 60/0/0 (1.-2. Woche)
75/0/0 (3.-4. Woche)
90/0/0 (5.-6. Woche)
- Flex/Ext 90/0/0 für 6 Wochen
- AR/IR 15/0/60 für 6 Wochen
- Kombinationsbewegungen (Schürzen- und Nackengriff, hohe Rotationen) für 12 Wochen nicht erlaubt

ab der 13. Woche:

- FROM

Mit freundlichen Grüßen,