

Orthopädie Nachbehandlungsschema: Latarjet

| 1. Phase: stationär, 1.-6. Woche |
|--|
| Erlaubte Aktivität |
| Aktiv-assistive Elevation frei, Aussenrotation bis 20°, Abduktion bis 70° ab 4. Woche aktive Elevation frei, Aussenrotation bis 20, Abduktion bis 70° |
| Nicht erlaubte Aktivität |
| <ul style="list-style-type: none"> • Aussenrotation über 20° • Extension • Aktive Bewegung bis 4. Woche postoperativ, belastete Bewegung bis 6. Woche postoperativ • Kombinierte Abduktion-Aussenrotation (Apprehension) |
| Lagerung |
| <ul style="list-style-type: none"> • 2.-4 Woche postoperativ Schulterbandage, danach frei |
| Therapie |
| <ul style="list-style-type: none"> • Hand- und Ellbogenbewegungen aktiv • Passive und aktiv-assistive Bewegungen im Schultergelenk bis Limite • Scapulasetting, Aktivierung der Scapulastabilisatoren, scapulothorakaler Rhythmus • Zentrierungsübungen • verschiedene Weichteiltechniken, Narbenbehandlung, nach Bedarf Manuelle Lymphdrainage • Erarbeiten eines Heimprogramms (Schulterstabilisierung) <p>Aquatherapie ab 5. postoperativer Woche bei gesicherten Wundverhältnissen</p> |
| Ziel |
| <ul style="list-style-type: none"> • Schmerzreduktion und Schwellungsreduktion • gut koordinierte Bewegung mit guter Zentrierung des Humeruskopfes und gutem scapulothorakalem Rhythmus • Erreichen der erlaubten Beweglichkeit |

| 2. Phase: ab 7. Woche |
|---|
| Erlaubte Aktivitäten |
| <ul style="list-style-type: none"> • alle Bewegungsrichtungen mit vollem Bewegungsausmass gegen aufbauenden Widerstand bis Schmerzgrenze • keine kombinierte ABD/AR • Autofahren ab 8 Wochen bei kompensierter Schmerzsituation und auf eigene Verantwortung erlaubt |
| Lagerung |
| <ul style="list-style-type: none"> • Frei • unter Vorbehalt bei Bauchschläfern: evtl. nachts Schulterbandage länger |
| Therapie |
| <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten eines Heimprogramms • Mögliche Auswahl von Übungen mit freien Gewichten <ul style="list-style-type: none"> - Aussenrotation in Seitenlage - Bent-over Ext in AR - Shrugs - Push up`s - Curls - Dumbell Rowings - Raises - Bench Presses - Dumbell Presses - Pull overses • Stabilisations- und Zentrierungsübungen in allen Ebenen v. a. auch dynamisch • Erarbeiten der vollen passiven, aktiven und resistiven Beweglichkeit • Verbessern des scapulothorakalen Bewegungsrhythmus • Belastungsaufbau mit Schwergewicht auf guter Stabilität auch in Dynamik mit gutem Bewegungsrhythmus • Weichteiltechniken • |
| Ziel |
| <ul style="list-style-type: none"> • Erreichen guter aktiver Stabilisation im vollen Bewegungsausmass auch unter Belastung, gut koordinierte Bewegung mit guter Zentrierung des Humeruskopfes und gutem scapulothorakalem Rhythmus auch mit Belastung • Erreichen der vollen erlaubten aktiven und passiven Beweglichkeit • Schmerzfreiheit |

| 3. Phase: ab 3.-6. Monat | |
|--|--|
| Erlaubte Aktivitäten | |
| <ul style="list-style-type: none"> • freie Beweglichkeit • frühestens ab 6. Monat Kontakt- und Ballsportarten | |
| Lagerung | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Frei | |
| Therapie | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sport- und arbeitsspezifischer Kraftaufbau/Rehabilitation mit guter Stabilität (Wurf-ABC) • gut geführte Bewegung mit genügend Kraft für Sport (seitengleich) • Dynamische Stabilität in sportartspezifischen Situationen, sportspezifisches Training • Erarbeiten eines Trainingsprogramms • Neu: <ul style="list-style-type: none"> - Bent over ABD in AR - Bent over AR in ABD - Flys - Dips - French Presses - Triceps extension | |
| Ziel | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Erreichen der vollen Beweglichkeit (sportartspezifisch) • Schmerzfreiheit • Sportartspezifisch volle Kraft und Stabilität • Beherrschung von Instruktionen bzgl. Eigentaining | |

| Abmachungen |
|--|
| <p>Werden die Ziele der einzelnen Phase nicht erreicht, bitten wir Sie, frühzeitig mit dem Operateur Kontakt aufzunehmen.</p> <p>Bei Rückfragen bitte mit dem Operateur in Verbindung setzen: Orthopädie: schulter@spital-emmental.ch Physiotherapie: 034 421 22 51 oder physiotherapie@spital-emmental.ch</p> |

| Ansprechperson / Verantwortliche/r | Geltungsbereich |
|---|------------------------|
| Susanne Neuenschwander / Kay-Uwe Hanusch, Leiter Physiotherapie | Spital Emmental |

| | |
|-------------------|--|
| Erstellt von | LA Dr. med. Mathias Hoffmann, OA pract. med. Mario Mastrocola, Physiotherapie Susanne Neuenschwander |
| Freigegeben durch | LA Dr. med. Mathias Hoffmann |
| Freigegeben am | 14.07.2017 |
| Update am | 21.03.2019 |