

Nachbehandlung nach Stabilisierung nach Latarjet

Phase 1: Passive Mobilisation: 1. – 3. Woche

Die Wundheilungsphasen sind zu beachten und jeder Reizzustand ist zu vermeiden. Keine forcierten Mobilisationen!

Therapie: 3 Wochen Armschlinge (Mitella)

Anleitung zu leichten Pendelübungen aus Sitz / Stand

Duschen und Ankleiden mit hängendem Arm

Passive und assistive Mobilisation in Abduktion und Flexion bis zum weichen Stopp

Keine Aussenrotation gegen Widerstand und nur bis zum weichen Stopp

Kokontraktion der Rotatorenmanschette (Zentrierung) in Scapulaebene

Elevationsstellungen (Scaption) mit unterstütztem Ellbogen

Weichteiltechniken zur Lockerung und Dehnung des Schultergürtels

Ab sofort: aktiv Hand-Mund, Hand-Stirn

Ziel 3 Wochen

postoperativ: Muskuläre Entspannung, Optimale Gelenkdurchblutung,

Aktive Flexion $>90^\circ$, die Abduktion ist häufig eingeschränkt, Aussenrotation bis zum weichen Stopp

Phase 2: Aktive Mobilisation: Von 4. – 6. Woche postoperativ

Therapie: Freies Hängen des operierten Armes

Manuelle Mobilisation

Aktiv-assistive Abduktion und Flexion bis zum weichen Stopp mit Ziel:

Flexion $> 100^\circ$ und Abduktion $> 90^\circ$

Aktive Aussenrotation bis in weichen Stopp

Dynamische Stabilisation aus verschiedenen Armpositionen,

Verbesserung des humeroscapulären Rhythmus, Scapula-Kontrolle,
Propriozeption
Weichteilmobilisation

Ziel 6 Wochen

postoperativ: Flexion > 120°, Hand-Scheitel

Phase 3: Kräftigung und Ergonomie: Ab 6. Woche postoperativ

Therapie: Aktive Mobilisation bis in Endstellungen
Koordinatives Schulter-Training: Bsp.: instabile Ebenen
Steigerung Stabilisierung in Dynamik mit steigender Belastung
Dosierter MTT-Aufbau
Kein Schwimmen während der ersten 8 Wochen postoperativ
Kontaktsportarten ab 3 Monate postoperativ

Ziel 3 Monate

postoperativ: aktive Flexion > 145°, aktive Abduktion > 120°
Schürzengriff/Nackengriff