

SLAP-Läsion – Nachbehandlung (**S**uperiores **L**abrum von **a**nterior nach **p**osterior)

Ab 1. Tag post-OP

- Ruhigstellung im Gilchrist-Verband

Ab 3. Tag post-OP

- Funktionelle Ruhigstellung in einer Schlinge
- Passive und assistive Mobilisation der Schulter in Flexion + Abduktion, jeweils nicht über 60°
- KEINE Außenrotation/Innenrotation
- Angrenzende Gelenke freihalten
- Schulterblatt darf bewegt werden!
- Haltungsschulung/Aufrichtung
- Stretching der Halswirbelsäulenmuskulatur
- Lymphdrainage/Massage

Ab 3. Woche post-OP

- Assistive Mobilisation bis 90° Flexion und Abduktion in der Schulter erlaubt

Ab 6. Woche post-OP

- Bewegung der Schulter wird frei gegeben, Rotation erst einmal vorsichtig!
- Training auch gegen Widerstand, Belastung langsam Woche für Woche steigern
- Dehnung der Schultermuskeln
- MTT