
Anteriore Schulterinstabilität

Hilfsmittel:

- Gilchrist für 6 Wochen

Belastbarkeit:

- assistiv 1.-2. Woche
- aktiv 3.-6. Woche
- Widerstände ab 7. Woche
- kein Einwirken von Zug- und Druckkräften, kein Stützen/Tragen für 6 Wochen

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 1.-6. Woche
- AR/IR 15/0/60 1.-6. Woche (Hand auf Bauch erlaubt)
- Kombinationsbewegungen (Schürzen- und Nackengriff, hohe Rotationen) für 12 Wochen nicht erlaubt

ab der 13. Woche:

- FROM