

## Schulter OP - operativ versorgte SLAP Läsion

1.-3. Woche nach der OP

→ üblicherweise wird die Schulter nach der OP in einer Orthese (Slingshot3) ruhiggestellt. Dadurch wird erreicht, dass das Schulterblatt in 30-60° immobilisiert wird sowie der Ellbogen aus seiner eingestellten Position mit ca. 90° Beugung nicht aktiv weiter gebeugt werden kann.

Ausnahmen hiervon sind nach individueller Entscheidung des Arztes möglich. Möglicherweise verzichtet Ihr Arzt auf die Verwendung einer Orthese in dieser ersten Phase und sieht eine Limitierung der Bewegungen des Arms nur schmerzabhängig als erforderlich.

Trotzdem gilt auch in diesem Falle:

### VERMEIDEN

von konzentrischer und exzentrischer **Bizepsbelastung** für 6 Wochen!

Das bedeutet:

- Möglichst keine aktive Beugung des Ellbogens oder Halten von Gegenständen (Bücher, Taschen) mit gebeugtem Ellbogen.
- Kein Anheben von Gegenständen mit gebeugtem Ellbogen!

Die aktive Streckung Ellbogens und auch die Streckung gegen Widerstand sind erlaubt!

### **Dies muss Ihnen klar sein und bedarf der Einhaltung !**

Es besteht sonst die Gefahr der Beschädigung im Bereich der Bizepssehne am Labrum, also in dem Gebiet, wo eine Wiederanheftung der Sehne und des beschädigten Gewebes erreicht werden soll und somit eine Gefährdung des OP Ergebnisses!

Bei Fragen zum Umgang mit dieser Limitierung sprechen Sie bitte Ihre Therapeuten an oder befragen Sie Ihren Arzt beim Kontrollbesuch.