**Rehabilitációs protokoll Arthroscopos superior capsule rekonstrukciót (SCR) követően**

**Műtét utáni 0-6. hét:**

*Cél: a korai gyógyulási fázis elősegítése (fájdalom és duzzanat csökkentése)*

Ezek a betegek a **kartartót 6 hétig** viselik, melyet tisztálkodás és étkezések alkalmával óvatosan eltávolíthatják. Ujjak és csukló tornáztatása, ökölképzés vagy akár szivacslabda szorítása korlátozás nélkül végezhető.

Naponta 3 alkalommal az alábbi gyakorlatok végzése javasolt:

1. Aktív könyök nyújtás és hajlítás, úgy hogy a felkar a törzs mellett marad

2. Izometrikus lapocka összehúzó gyakorlatok

**Műtét utáni 6-12. hétig:**

*Cél:* ***Kizárólag*** *mozgástartomány fejlesztése*

6 hét után a rögzítő elhagyható. Kizárólag passzív mozgatás engedélyezett. Az előző fázisban végzett gyakorlatok az alábbi feladatokkal egészülnek ki:

1. Passzív felhúzás csigával vagy ellenoldali kar segítségével fájdalomhatárig
2. Asztalon csúsztatás
3. Passzív kirotáció rúd segítségével, felkar a törzs mellett

**Műtét utáni 3. hónaptól:**

*Cél: Mozgástartomány további fejlesztése,* ***erősítés továbbra sem engedélyezett!***

Aktív asszisztált mozgástartomány gyakorlatok megkezdése, melyeket fokozatosan felválthatják az aktív mozgások fájdalomtól függően.

**Műtét utáni 4. hónaptól:**

*Cél: erősítés*

Alap erősítő gyakorlatok megkezdése elasztikus szalaggal:

1. Függőleges felületen végezett körző mozgások ( „ablakmosás” )

2. Kirotáció ellenállással szemben

3. Berotáció ellenállással szemben

4. Evezőgyakorlat

5. Bicepsz erősítés

**Műtét után 6 hónappal:**

* Konditermi gyakorlatok megkezdése engedélyezett a nagy súllyal végzett és hirtelen gyorsulással járó mozgások kivételével
* Műtét utáni 4. hónapra az elvárt mozgástartomány az egészséges oldali 80%-a
* Teljes aktivitás engedélyezett, de a teljes gyógyulás esetenként 1 évet is igénybe vehet

A protokollban javasolt valamennyi gyakorlat megtalálható oktató videó formájában a **Vállcentrum you tube csatornáján**.

**Fontos hangsúlyozni, hogy a fenti ütemterv csupán iránymutatásul szolgál és semmi esetre sem helyettesítheti a szakképzett gyógytornász irányításával végzett rehabilitációt.**