**Rehabilitációs protokoll Latarjet műtét után**

**Műtét utáni 0-3. hét:**

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

Ezek a betegek a kartartót 2-3 hétig viselik, melyet tisztálkodás és étkezések alkalmával óvatosan eltávolíthatnak. 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 3-12. hét:**

*Cél: Mozgástartomány fejlesztése*

4. héttől a rögzítő elhagyható. Passzív mozgatás hetente csak 2 alkalommal ajánlott és a 6. héttől aktív asszisztált mozgások kezdhetők. Az alábbi gyakorlatok javasoltak:

1. Passzív kirotáció rúd segítségével, felkar a törzs mellett (cél az ellenoldal 50%-a javasolt a 12. hétre)
2. Passzív felhúzás csigával
3. Asztalon csúsztatás

**Műtét utáni 12. héttől:**

*Cél: Mozgástartomány további fejlesztése, erősítő gyakorlatok megkezdése*

Alap erősítő gyakorlatok megkezdése elasztikus szalaggal. Az alábbi gyakorlatok javasoltak naponta 3 alkalommal:

1. Függőleges felületen végezett körző mozgások ( „ablakmosás” )
2. Kirotáció ellenállással szemben
3. Berotáció ellenállással szemben
4. Evezőgyakorlat
5. Bicepsz erősítés

**Műtét utáni 3-6. hónapig:**

- 3. hónaptól: konditermi edzések megkezdhetők a hirtelen gyorsulással járó és nagy súlyokkal végzett gyakorlatok kivételével

- 4. hónaptól: sportspecifikus mozgások beépítése a rehabilitációba

- 6. hónaptól: korlátozás nélküli teljes aktivitás engedélyezett, beleértve a kontakt sportokat is

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.**