



ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΣΧΗΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΚΡΩΜΙΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΕΣ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

0-2 εβδ. Στάδιο:

- Βοηθητικά μέσα – νάρθηκες: Νάρθηκας ανάρτησης για 14 ημέρες μόνο επί πόνου
- Εύρος κίνησης: Pendulum (εκκρεμοειδείς) 4 φορές ημερησίως, ενεργητική κινητοποίηση σε δάκτυλα καρπό και υποβοηθούμενη ενεργητική κινητοποίηση σε αγκώνα 4 φορές ημερησίως. Προοδευτική Παθητική κινητοποίηση του ώμου σε όλα τα επίπεδα του ώμου σε όλα τα επίπεδα στα όρια του πόνου χωρίς περιορισμό. Ενεργητική κινητοποίηση του ώμου όλα τα επίπεδα στα όρια του πόνου. Κρυοθεραπεία πάντα μετά την άσκηση και επί πόνου.
- Διατατικές ασκήσεις οπίσθιου θυλάκου βελτίωση στροφικών κινήσεων ώμου.
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης: Ισομετρικές ασκήσεις σταθεροποιητών ωμοπλάτης, στροφικού πετάλου
- Περιορισμοί – αποφυγή κινήσεων: Αποφυγή άρσης βάρους >3 kg, αποφυγή απαγωγής και κάμψης υπό αντίσταση **Αποφυγή κάμψης αγκώνα υπό αντίσταση**

3-6 εβδ. Στάδιο:

- Εύρος κίνησης: Σταδιακή υποβοηθούμενη ενεργητική και ενεργητική κινητοποίηση του ώμου σε όλα τα επίπεδα στα όρια του πόνου. Pulleys.
- Διατατικές ασκήσεις: οπίσθιου θυλάκου βελτίωση στροφικών κινήσεων ώμου.
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης: Ισομετρικής ασκήσεις σταθεροποιητών ωμοπλάτης, στροφικού πετάλου. Ασκήσεις με Theraband (San Antonio shoulder 4 pack) από την 3^η εβδομάδα μετεγχειρητικά.