

Tahmini Günler	Başlama kriterleri	Hedef (dönem sonu)	Doktor Önerileri Hedef (dönem sonu)
4-6. hafta	Her yöne tam pasif ROM - Aktif fleksiyon: 130 - Eksternal rotasyon: 40	Her yöne tam aktif ROM	
-10. hafta	-Her yöne tam aktif ROM	Dirençli omuz aktivitelerini yapabilme -Kas kuvveti en az 4/5	
10-16. hafta	Dirençli omuz aktivitelerini yapabilme -Kas kuvveti en az 5/5	-Spora dönüş	

Fizyoterapi	Hastanın yapması gerektenler	Yapmaması gerektenler
- Soğuk (6-7°C) uygulama -El/ Elbileği ROM ve kavrama egzersizleri -İzometrik egzersizler -Omuz makarası -Germe egzersizleri -Aktif ROM egzersizleri -Wand egzersizleri -Skapula mobilizasyonu -PNF -Proprioception egzersizleri -Omuz çarkı	- Wand egzersizleri -Günlük yaşam aktivitelerinde kullanım -Germe egzersizleri -İzometrik egzersizler -Therabant egzersizleri (Flex-ext, int-ext rot, abduksiyon) -İnterskapular kasların kuvvetlendirmesi	
-El/ Elbileği, dirsek kuvvetlendirme egzersizleri -Eksantrik/konsantrik egzersizler -Germe egzersizleri -Aktif ROM egzersizleri -Wand egzersizleri -Skapula mobilizasyonu -PNF -Proprioception egzersizleri -Omuz stabilizasyon egzersizleri -Omuz çarkı	- Therabant egzersizleri (Flex-ext, int-ext rot, abduksiyon) -Progresif dumbel egzersizleri -İnterskapular kasların kuvvetlendirmesi -Stabilizasyon egzersizleri	
-Spora yönelik güç aktiviteleri -Omuz ve scapula çevresi kuvvetlendirme -Omuz stabilizasyon egzersizleri -Proprioception egzersizleri -PNF	- Spora özgü; -Kuvvetlendirme egzersizleri -Proprioepsiyon egzersizleri -Çeviklik egzersizleri -Kondüsyon egzersizleri -Pertürbasyon egzersizleri -Stabilizasyon egzersizleri	