

Tahmini Günler	Başlama kriterleri	Hedef (dönem sonu)	Doktor Önerileri Hedef (dönem sonu)
1-4. Gün	- Ağrı tedavisi - Ödemi azaltmak - Yaranın korunması - Oda içi hareketlenme	- Omuz askısı - Ağrı tedavisi - Gerekirse antibiyotik	
5-7. Gün	- Yaranın korunması	- Yapılan tamiri korumak - İmmobilizasyonun olumsuz etkilerinden korunmak - ağrı ve ödemi kontrol altına almak - Sarkaç hareketleri	- Ağrı varsa ağrı kesiciler - Omuz askısı
7 –14 Gün	- Sarkaç hareketlerini yapabilme	- Yapılan tamiri korumak - İmmobilizasyonun olumsuz etkilerinden korunmak - Ağrı ve ödemi kontrol altına almak -Pasif ROM'u tekrar kazanmak	- Ağrı varsa ağrı kesiciler - Omuz askısı
2-4. hafta	- Artmış pasif ROM	- Her yöne tam pasif ROM - Aktif fleksiyon: 130 - Eksternal rotasyon: 40	- Ağrı varsa ağrı kesiciler

Fizyoterapi	Hastanın yapması gerektenler	Yapmaması gerektenler
	- Soğuk (6–7°C) uygulama - Kol askısı - Uyurken askının bel kemeri takılacak - Dirsek / el hareketleri	-Aktif hareket omuz hareketleri
- Soğuk (6–7°C) uygulama - Skapular düzlemde 60° fleksiyon -El/ Elbileği ROM ve kavrama egzersizleri -İzometrik egzersizler -Omuz makarası -Sarkaç hareketleri	- Soğuk (6–7°C) uygulama - Kol askısı - Uyurken askının bel kemeri takılacak - İzometrik çalışmalar - Dirsek / el hareketleri	-Aktif hareket omuz hareketleri
- Soğuk (6–7°C) uygulama - Skapular düzlemde 60° fleksiyon -El/ Elbileği ROM ve kavrama egzersizleri -İzometrik egzersizler -Omuz makarası -Sarkaç hareketlerini -Pasif ROM egzersizleri -Parmak merdiveni	- Soğuk (6–7°C) uygulama - Kol askısı - İzometrik çalışmalar - Dirsek / el hareketleri	-Aktif omuz hareketleri
- Soğuk (6–7°C) uygulama - Skapular düzlemde 60° fleksiyon -El/ Elbileği ROM ve kavrama egzersizleri -İzometrik egzersizler -Omuz makarası -Germe egzersizleri -Aktif ROM egzersizleri -Wand egzersizleri -Skapula mobilizasyonu -Parmak merdiveni	- Soğuk (6–7°C) uygulama - İzometrik çalışmalar - Duvarda parmak merdiveni	-Dirençli omuz hareketleri, ağırlık kaldırma