



Nachbehandlungsschema

Rotatorenmanschettenrekonstruktion

Zur Vorlage
beim weiterbehandelnden Arzt
und der Physiotherapie

Nachbehandlung arthroskopische Rotatorenmanschettenrekonstruktion

Slingshot-Orthese für 4 Wochen Tag und Nacht.
(Abnahme zur Körperpflege, Physiotherapie,
Entspannung sowie zum Faszientraining möglich.)
Ab der 5. und 6. Woche nur tagsüber.



1. - 3. Woche:

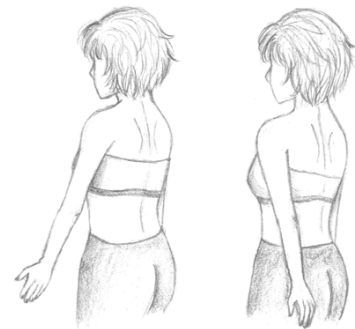
Ziel: Sicherung des OP-Ergebnisses, Schmerzlinderung, Abschwellung

Übungen:

- selbständige Eiswendungen
- selbständige aktive Bewegungsübungen der Finger-, des Hand- und Ellenbogengelenks

Krankengymnastik mit:

- Lösung von Verspannungen, Faszientherapie
- passiver Bewegung bis 60° Abd., 60° AV und 20° AR (gern auch in CPM Schiene)
- Pendelübungen
-



4. - 6. Woche:

Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit und propriozeptiven Fähigkeiten, weiter Sportbefreiung

Krankengymnastik mit:

- Faszientherapie und Entspannung
- weiter passiver Abd. und AV ohne Einschränkung der ROM
- Traktionsimpulsen über gelenknahe Übungsbehandlung
- Kaudal- und Dorsalgleiten bei muskulärer Stabilität

Unterlassen: Abd. und AV gegen Widerstand





Nachbehandlungsschema

Rotatorenmanschettenrekonstruktion

7. - 8. Woche:

Ziel: Übungsstabilität, Wiederherstellen der Beweglichkeit, Arbeitsbeginn möglich, weiter Sportbefreiung

Übungen

- Aktive Abd. und AV bis 90° ab 7. postoperativer Woche (nur gegen Schwerkraft)
- Freigabe der Beweglichkeit
- Bewegungsbad

Unterlassen: Abd. und AV gegen Widerstand

9. Woche:

Ziel: freie Beweglichkeit

Übungen:

- Außendrehung im Schultergelenk gegen leichten Widerstand (Theraband)
- Arm-Abspreizung und Beugung im Schultergelenk gegen leichten Widerstand (Theraband)

Unterlassen: endgradige, forcierte Außenrotation in Abduktion (bis zum 4. Monat)

4. Monat:

Ziel: Wiederherstellung der Sportfähigkeit, Krafttraining möglich, keine Überkopfsportarten

5. Monat:

Ziel: sportartspezifische Trainingsformen ohne Einschränkung

12. Monat:

Ziel: volles Bewegungsausmaß und volle Kraft sowie Wettkampffähigkeit bei Überkopfsportarten sollte nun erreicht sein