



# Nachbehandlungsschema – Rotatorenmanschettenrekonstruktion mit Tenodese der IBS – Fast Track

Zur Vorlage  
beim weiterbehandelnden Arzt  
und der Physiotherapie

## Nachbehandlung Rotatorenmanschettenrekonstruktion mit Tenodese der langen Bizepssehne (Fast Track)

Slingshot-Orthese nur beschwerdeadaptiert tragen.



### 1. - 3. Woche:

**Ziel:** Sicherung des OP-Ergebnisses, Schmerzlinderung, Abschwellung

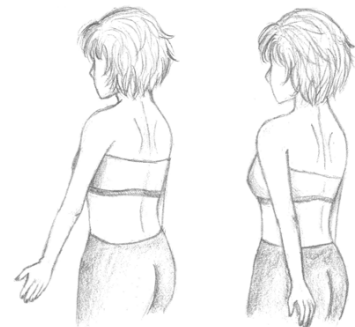
#### Übungen:

- selbständige Eiswendungen
- selbständige aktive Bewegungsübungen der Finger und des Handgelenkes

#### Krankengymnastik mit:

- Lösung von Verspannungen, Faszientherapie
- Bewegung bis 60° Abd., 60° AV, Rotation ohne Einschränkung (gern auch in CPM Schiene)
- Pendelübungen

**Unterlassen:** Flexion und Supination im Ellenbogen gegen Widerstand



### 4. - 6. Woche:

**Ziel:** Verbesserung der Beweglichkeit und propriozeptiven Fähigkeiten, weiter Sportbefreiung

#### Krankengymnastik mit:

- Faszientherapie und Entspannung
- Abduktion und Anteversion ohne Einschränkung der ROM
- Scapulothorakales Training (durch Physiotherapeuten oder mit Theraband)
- Beübung der unteren RM (Iro & Aro Beübung z.B. mit Theraband)

**Unterlassen:** Abd. und AV gegen Widerstand, Beübung im Ellenbogen gegen Widerstand





# Nachbehandlungsschema – Rotatorenmanschettenrekonstruktion mit Tenodese der IBS – Fast Track

## **7. - 8. Woche:**

**Ziel:** Übungsstabilität, Wiederherstellen der Beweglichkeit, weiter Sportbefreiung

### **Übungen**

- Aktive Abd. und AV bis 90° ab 7. postoperativer Woche (Therabandtraining)
- Bewegungsbad
- Scapulothorakales Training / RM Training / Rezentrierung des Humeruskopfes

**Unterlassen:** Abd. und AV gegen Widerstand über 90°

## **9. Woche:**

**Ziel:** Wiederherstellung der vollen Beweglichkeit und Kraft

### **Übungen:**

- Iro & Aro im Schultergelenk gegen leichten Widerstand (Theraband)
- Abduktion und Anteversion im Schultergelenk gegen leichten Widerstand (Theraband)
- Beübung (Flex. und Sup.) im Ellenbogen gegen leichten Widerstand (Theraband)

**Unterlassen:** endgradige, forcierte Außendrehung in Abspreizposition (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