



## Nachbehandlungsschema

# Rotatorenmanschettenrekonstruktion mit Tenodese der IBS

Zur Vorlage  
beim weiterbehandelnden Arzt  
und der Physiotherapie

### Nachbehandlung arthroskopische Rotatorenmanschettenrekonstruktion mit Tenodese der langen Bizepssehne

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

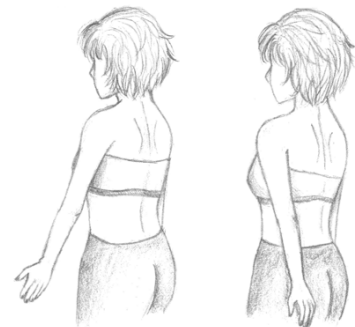
#### **Übungen:**

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

#### **Krankengymnastik mit:**

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

**Unterlassen:** aktive Flexion und Supination im Ellenbogen



#### 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, Beübung im Ellenbogen gegen Widerstand





## Nachbehandlungsschema

# Rotatorenmanschettenrekonstruktion mit Tenodese der IBS

### 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, Beübung im Ellenbogen 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)
- 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