



## Nachbehandlungsschema nach Rotatorenmanschetten-Rekonstruktion

### **Woche 1 bis 6:**

- Ruhigstellung im 30°- Schulterabduktionskissen, (auch zur Nacht, Ablegen der Orthese nur zur Körperpflege und zur Krankengymnastik erlaubt)
- in der ersten Woche Eisbehandlung und beschwerdeabhängig Einnahme von NSAR (z.B. Ibuprofen 600)

### **Woche 1 und 2:**

- passive Bewegungsübung im erlaubten Bewegungsausmaß von:
  - Abduktion und Anteversion bis 60°
  - Innenrotation 60°
  - Außenrotation bis 30°
- Pendelübungen
- Aktive Bewegungsübungen Hand und Ellenbogen
- Vermeidung von Schonhaltung durch Haltungsschulung

### **Woche 3 bis 6:**

- weiterhin nur passive Bewegungsübungen
- Steigerung des Bewegungsausmaßes auf Abduktion/Anteversion 90°
- Skapulapattern
- keine Gewichtsbelastung
- keine Bewegungen hinter den Körper
- sensomotorisches Training

### **Woche 7 bis 8:**

- das Abduktionskissen muss nicht mehr getragen werden
- aktive Schultermobilisierung bis 90 Grad Abduktion / Anteversion
- passive Dehnungsübungen im vollen Bewegungsumfang
- Skapulapattern
- keine Gewichtsbelastung, kein Aufstützen des operierten Armes

### **Woche 9 bis 10:**

- aktive Bewegungsübungen im vollen Bewegungsumfang
- Fortführung der Dehnungsübungen
- keine Gewichtsbelastung, kein Aufstützen des operierten Armes

### **Woche 11 bis 16:**

- leichte Kräftigungsübungen der Rotatorenmanschette, keine Kräftigungsübungen über 90° Abduktion / Anteversion
- Schulterblattstabilisierung

### **ab Woche 17:**

- Kräftigung der Rotatorenmanschette im vollen Bewegungsumfang

Die volle Belastbarkeit der Schulter, bzw. die Sportfähigkeit für Überkopfsportarten besteht erst nach 6 Monaten.

**Ihr Praxisteam wünscht gute Besserung!**