



- Gelenkchirurgie, ambulante Operationen
- Osteologie (DVO) Akupunktur, Sportmedizin

Graf-Adolf-Straße 18 · 40212 Düsseldorf

Fon: 0211.37 88 66 u. 0211.39 40 14

Fax: 0211.48 14 86

Mail: Anmeldung@orthopaedie-fachaerzte.de

www.orthopaedie-fachaerzte.de

Nachbehandlungsschema nach Subscapularissehnen-Rekonstruktion

Woche 1 bis 6:

- Ruhigstellung in der angelegten Schulteradduktionsorthese
- 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 30°
Innenrotation 60°
keine Außenrotation!
- 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 60°
- Skapulapattern
- keine Gewichtsbelastung
- keine Bewegungen hinter den Körper
- sensomotorisches Training

Woche 7 bis 8:

- die Orthese 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!