

Nachbehandlungsplan - Rotatorenmanschettennaht

Phase 1

Woche 1 – 2

Ziele (Passive Beweglichkeit)

1. Entzündungsinderung
2. Primärheilung der Sehnennaht

Orthese

Abduktionskissen (Tag und Nacht)

Erlaubte Beweglichkeit

Bei fixiertem Schulterblatt:

Abduktion: max. 90°

Antev./Retroversion: max. 90°

AR / IR: 30°/0°/90°

(assistiv, hubfrei, spannungsfrei)

Kein aktives Heben d. Arms gegen die Schwerkraft

Empfehlung für die Physiotherapie

- Assistiv, hubfreie Mobilisation (gelenknaher Griff d. Therapeuten)
- Motorstuhl
- Isometrie, Lymphdrainage
- Ab d. 3. Wo:
- Bewegungsbad, Elektro-Th., Scapulamobilisation, Haltungsschulung (unter Beachtung d. zervico-thorakalen Übergangs)
- Scapula-Pattern
- Zugapparat oder Thera-Band mit angelegtem Oberarm, Ext-Übung. Ellenbogen (antagonistische Hemmung)

Phase 2

Woche 3 – 4

Ziele (Aktive Beweglichkeit)

1. Erreichen d. freien Beweglichkeit
2. Aktive Beweglichkeit beginnen

Orthese nicht mehr nötig/Abtrainieren

Erlaubte Beweglichkeit / Belastung

Freie Beweglichkeit

Keine Streckhebung gegen Widerstand

Keine Schnellkraft

Kein Schürzengriff

Empfehlung für die Physiotherapie

Mobilisation

- Manuelle Therapie Stufe 2/3
- Bindegewebs- u. Faszientechniken (Übergang Aktivität bei schmerzfreier, assistierter, freier Mobilität)
- Ab 9. Wo: Muskelaufbau
- Humeruskopfzentrierung, scapuläres Training
- Isometrie, Elektrotherapie
- PNF: Irradiation über gesunde Seite
- Bewegungsbad
- Übungen mit Zugapparat od. Thera-Band zur Schulterstabilisierung
- Wärmetherapie

Phase 3

Woche 5 – 6

Ziele (Kräftigung)

1. Volle, aktive Beweglichkeit
2. Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination

Erlaubte Beweglichkeit / Belastung

Keine Streckhebung mit Gewichten über 5kg

Keine Schnellkraft

Empfehlung für die Physiotherapie

Mobilisation

- Manuelle Therapie
- Angepasste, dynamisch zentrierende Übungen
- Trainingstherapie
- Kletterwand
- Übungen mit Zugapparat od. Thera-Band zur Schulterstabilisierung
- Bodyblade

Phase 4

Ab der 7. Woche

Ziele (Training)

1. Erlangung d. gesamten Schulterfkt.
2. Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination
3. Wiedereingliederung in Sport u. Beruf

Erlaubte Beweglichkeit / Belastung

Alle Übungen im schmerzfreien Bereich

Empfehlung für die Physiotherapie

Wenn noch nötig:

- Kapseldehnung
- Propriozeptive, neuromuskuläre Aktivität
- Spezielle Übungen um Patienten individuell auf Sport u. Beruf vorzubereiten z.B. Überkopfarbeiten, schwere körperliche Belastungen
- Arbeitsfähigkeit: nach ca. 4 - 12 Wochen
- Sportfähigkeit: nach ca. 6 - 12 Monaten (nach Absprache mit dem Operateur)

Return-to-sports, Return-to-play