Nachbehandlungsplan - RM-Naht (Subscapularis)

Phase 1
Woche 1 – 2

Ziele (Passive Beweglichkeit)
1. Entzündungslinderung
2. Primärheilung der Sehnennaht

Orthese
Abduktionskissen (Tag und Nacht)

Erlaubte Beweglichkeit
Bei fixiertem Schulterblatt:
Abduktion: max.60°
Antev./Flexion: max. 90°
AR / IR: 0°/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 intrascapuläres 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

Erstellt durch **Dr. med. Markus-Johannes Rueth** Leitender Arzt - Sportklinik
Geprüft und freigegeben durch **Dr. med. Philipp Koehl** Chefarzt - Klinik für Orthopädie & Unfallchirurgie
Bei Rückfragen: Tel.: 09231 809-2301 oder per E-Mail: m.rueth@klinikum-fichtelgebirge.de

KLINIKUM FICHTELGEBIRGE

ST- 000132 | Version 02