

**Orthopädische Gemeinschaftspraxis, Spezialpraxis für Knie-, Schulter-, Hüft-, und Fußchirurgie  
Dr. med. J. Böhm / Dr. med. I. Schumacher**

Ladeburger Chaussee 71, 16321 Bernau

Tel.: 03338/36970, Fax: 03338/369721, mail: info@ortho-bernau.de

## **Nachbehandlungsschema Arthroskopische/offene Rotatorenmanschettenrekonstruktion**

Beginn post OP	Nachbehandlung und Übungsprogramm
	Abduktionskissen/Ultra-Sling für 6 Wochen
erste 48h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhigstellung in Abduktionskissen/Ultra-Sling</li> <li>• Kryotherapie</li> <li>• Mobilisierung Hand-und Ellenbogengelenk</li> <li>• Scapulamobilisation</li> <li>• Haltungsschule</li> </ul>
1.-3. Woche (ab 3.post OP Tag)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorsichtige passive Mobilisierung aus Orthese bis max. <b>Anteversion 60°</b>, <b>Abduktion 60° ARO 10° und IRO 60°</b> (CPM-Schulterstuhl wenn verordnet)</li> <li>• Kontrollierte Pendelübungen mit vorgeneigtem Oberkörper im Stand</li> <li>• Isometrie: gelenknahe dosierte Widerstände im Sinne einer aktiven Zentrierung des Humeruskopfes</li> <li>• Assistierte Skapulamobilisation, Detonisierung Schulter-Nacken-Gürtel</li> <li>• Schulung: Aufstehen, Anziehen, Waschen, Anlegen Abduktionskissen</li> <li>• Bei zusätzlicher LBS-Tenodese oder Tenotomie keine forcierte Flexions- und Supinationsbewegung im Ellenbogen für 6 Wochen (keine Flexion gegen den Widerstand)</li> <li>• Event. Lymphdrainage und Kryotherapie</li> </ul>
4.-6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steigerung des passiven ROM auf <b>Anteversion 90°</b>, <b>Abduktion 90° und IRO frei, ARO 60°</b> (CPM-Schulterstuhl)</li> <li>• Keinerlei Widerstände über Hebelarm</li> </ul>
ab 7. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeiten der freien passiven ROM</li> <li>• Zunehmende schmerzadaptierte aktive Mobilisierung</li> <li>• Freigabe des Armes für Bewegungsbäder</li> <li>• Training Rotatorenmanschette und des Deltoideus sowie der Scapulastabilisatoren zunächst im geschlossenen System</li> <li>• Keine Widerstände mit langem Hebelarm</li> <li>• Koordinationstraining mit PNF</li> </ul>
ab 12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportspezifisches Training</li> <li>• Sportfähigkeit nach Rücksprache mit dem Operateur</li> </ul>

Cave: Die Zeitangaben sind als grobe Orientierung gedacht, sollen aber nicht zu einer forcierten Behandlung anregen! Schmerzfreiheit und individuelle Möglichkeiten des Patienten sind zu beachten.

Wiedervorstellung in der Sprechstunde nach 6 und 12 Wochen