



Nachbehandlung nach Rotatorenmanschettenrekonstruktion (RM verkürzt)

Bemerkung Arzt:	
----------------------------	--

Zeit postoperativ	Belastung / Bewegung	Hilfsmittel	Therapie
Phase I	Ziel: Heilen der Sehnennaht / Vermeiden der Schultersteifigkeit		
1.Tag – 2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> passive Mobilisierung bis <ul style="list-style-type: none"> - Anteversion / Abduktion 60° - Außenrotation frei - Innenrotation 60° - Retroversion bis 30° 	<ul style="list-style-type: none"> Ruhigstellung im Mediarmfix-Verband Motorschiene (CPM) im erlaubten Bewegungsumfang 	<ul style="list-style-type: none"> passive/assistive Mobilisation des Gelenkes im erlaubten Umfang aktive Mobilisation freier Gelenke aus dem Verband heraus Haltungsschulung, Vermeidung Schonhaltung ggf. Lymphdrainage ab 1. Woche Zentrierung Humeruskopf Erarbeitung des optimalen Scapulasettings
3. – 4. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Steigerung des Bewegungsumfanges <ul style="list-style-type: none"> - Anteversion 120° - Abduktion 90° - Außen- und Innenrotation frei - Retroversion frei 	<ul style="list-style-type: none"> Ruhigstellung im Mediarmfix-Verband Motorschiene (CPM) im erlaubten Bewegungsumfang 	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> aktiv-assistive Mobilisation im erweiterten Umfang sensomotorisches und kontralaterales Training
Phase II	Ziel: freier Bewegungsumfang		
ab 5. Woche		<ul style="list-style-type: none"> keine Hilfsmittel mehr 	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> Erarbeitung eines freien Bewegungsumfanges unter Beachtung Scapula, ACG, SCG Scapularetraktion vor jeder Übung koordinatives Training
Phase III	Ziel: Wiedererlangung der vollen Gebrauchsfähigkeit		
ab 7. Woche	<ul style="list-style-type: none"> belastungsstabil 		zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> Beginn mit moderaten berufs- und sportartspezifischen Übungen lokales Ausdauertraining der Schultergürtelmuskulatur Training der Rumpfmuskulatur/Kontrolle BWS-Aufrichtung Wettkampfsport erst nach 6 Monaten (RTS/RCS) Nach der 6. Woche sollte der Patient ausreichend über effiziente Eigenübungen für Stabilität und Beweglichkeit instruiert sein!
Phase IV	Beginn mit ambulanter Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation (ggf. früherer Beginn bei guter ROM) ab 9. postop. Woche		

Bei unserem Nachbehandlungskonzept handelt es sich um eine zeitliche Orientierung und Einstufung. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf unterschiedlich ausgeprägt sein. Sprechen sie mit dem behandelnden Arzt, um dieses bewährte Nachbehandlungsschema an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen.