



Nachbehandlung nach Rotatorenmanschettenrekonstruktion (RM Standard)

Bemerkung Arzt:	Sonderfall ankreuzen <input type="checkbox"/> Subscapularisbeteiligung: keine ARO > 0°, keine aktive IRO und keine Abduktion über 90° für 6 Wochen <input type="checkbox"/> Infrapinatusbeteiligung: keine IRO > 60°, keine aktive ARO (passiv frei) und keine Abduktion über 90° für 6 Wochen <input type="checkbox"/> bei Tenodese der langen Bizepssehne: keine forcierte Flexions- und Supinationsbewegungen im Ellenbogen (Bizepsaktivität) für 6 Wochen, keine Streckung über 90° - 60° - 30° für jeweils 2 Wochen
------------------------	--

Zeit postoperativ	Belastung / Bewegung	Hilfsmittel	Therapie
Phase I	Ziel: Heilen der Sehnennaht / Vermeiden der Schultersteifigkeit		
1.Tag – 3. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • passive Mobilisierung bis - Anteversion / Abduktion 60° - Außenrotation frei - Innenrotation 60° - Retroversion bis 30° 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhigstellung im Schulterabduktionskissen • 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
4. – 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Steigerung des Bewegungsumfanges - Anteversion 120° - Abduktion 90° - Außen- und Innenrotation frei - Retroversion frei 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhigstellung im Schulterabduktionskissen • 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		
7. – 12. 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 / Beginn mit ambulanter Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation (ggf. früherer Beginn bei guter ROM)		
ab 13. 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!

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.