

Nachbehandlungsschema

Rotatorenmanschetten-Rekonstruktion

	Physiotherapie	Ärztliche Maßnahmen
OP-Tag	• Kühlung • UltraSling (Abnahme zur Körperpflege und Physiotherapie)	• Verbandskontrolle • Schmerztherapie gemäß Schema, ggf. IS-Katheter
1. - 4. Woche	• Kühlung • 24h UltraSling (Abnahme zur Körperpflege und Physiotherapie) • CPM • Ausschließlich passive Beübungen: IRO / bis Bauch, ARO 30°, Abd/Flex bis 90°, keine Add, keine Gewichtsbelastung des operierten Armes • Aktive Bewegungsübungen HG, Finger, EB • Ggf. Bewegungsbad • Haltungsschule • Detonisierung • Scapulamobilisation • ADL steigern	• PT / MT Verordnung • AU • Ggf. Analgetika • Verbandswechsel • Fäden ex nach 10 Tagen
4. - 6. Woche	• Ggf. CPM • 24h UltraSling (Abnahme zur Körperpflege und Physiotherapie) • Aktiv-assistive Beübung in Abd/Flex bis 90°, IRO/ ARO 30° • Kein Aufstützen, keine Gewichtsbelastung des operierten Armes • Ggf. Bewegungsbad • Haltungsschule • Detonisierung • Scapulamobilisation • Humeruskopfzentrierung • ADL steigern	• PT / MT Verordnung • AU • Ggf. Analgetika

Ab der 6. Woche	• UltraSling ab	• Rehasport-Verordnung
6. - 12. Woche	• Aktiv-assistierte Beübungen schmerzadaptiert frei • Passive Dehnungsübungen frei zur Verbesserung der Beweglichkeit • Keine Übungen gegen Widerstand oder Kräftigung mit Gewichten > 5kg • Beübung aktiv frei ohne Limit mit leichten Gewichten unter Beachtung des „low level loading“ • Haltungsschule • Detonisierung • Scapulamobilisation • Humeruskopfzentrierung • Arbeitsfähig für leichte körperliche Tätigkeiten nach 12 Wochen	• Rehasport-Verordnung
Ab dem 3. Monat	• Beginn mit Kräftigungsübungen der Rotatorenmanschette • Humeruskopfzentrierende Beübung, Erlernen von Eigenübungen • Scapulamobilisation – und –kräftigung, zyklisches Ausdauertraining • Koordinationstraining • Funktionstraining • Passive Dehnungsübungen frei-zur Verbesserung der Beweglichkeit • Gewichtsbelastung bis 5 kg • Ggf. Bewegungsbad	
Ab dem 6. Monat	• Volle Belastbarkeit/Sportfähigkeit • Weiterführung der Eigenübungen zur Humeruskopfzentrierung, Kräftigung der Rotatorenmanschette	