

## **Nachbehandlung ROTATORENMANSCHETTENNAHT**

### **1.- 6. postOP Woche**

#### **Erarbeiten der freien passiven Gelenkbeweglichkeit**

- Immobilisation im Gilchrist-Verband bis einsschließlich 6. Woche
- Passive Gelenkbeweglichkeit ohne Bewegungslimit stufenweise erarbeiten (Schmerzgrenze beachten)
- Unterstützende Maßnahmen: Eisbehandlung, Lymphdrainage, Wärme
- Aktiv und passiv freie Bewegung des Ellenbogens und des Handgelenkes
- Vorsichtige Scapulamobilisation

#### **Kontrolle in der Praxis nach der 6. postOP-Woche.**

### **7.-12. postOP Woche**

#### **Beginn der aktiven Mobilisation, Skapulastabilisierung, Koordinationstraining**

Abnahme des Gilchrist-Verband nach sechs Wochen

- Passive und zunehmend aktive Mobilisation ohne Bewegungslimit unter Beachtung der Schmerzgrenze
- Zentrierende Übungen für das Glenohumeralgelenk
- Beginn mit Kräftigungsübungen der Scapulastabilisatoren und isometrischen Übungen für die Rotatorenmanschette ohne Gewichte oder lange Hebelarme

#### **Kontrolle in der Praxis nach der 12. postOP-Woche.**

### **ab der 13. postOP Woche:**

#### **Muskuläre Kräftigung und Wiederaufnahme von beruflicher und sportlicher Aktivität**

- Freie aktive und passive Gelenkbeweglichkeit erlaubt (Schmerzgrenze beachten)
- Muskuläre Kräftigung der RM und scapulothorakalen Muskulatur mit Gewichten und Hebelarmen, später an Geräten
- Dynamische Bewegungsübungen zur Verbesserung der Koordination
- Rückkehr zu beruflichen Aktivitäten mit höherer Schulterbelastung
- Beginn sportspezifisches Training

#### **Volle Sportfähigkeit:**

- **Überkopfsportarten in der Regel nach 6 Monaten**
- **Kontaktsportarten in der Regel nach 12 Monaten**

#### **Kontrolle in der Praxis nach 1 Jahr postOP.**

Wir wünschen Ihnen alles Gute bei Ihrer Nachbehandlung und gute Genesung.

Dr. Marc Müller