

SPORTORTHOPÄDISCHE OPERATION – NACHBEHANDLUNG: ROTATORENMANSCHETTEN- REKONSTRUKTION SUPRA-/INFRASPINATUSSEHNE

Behandlungsphase 01 – Woche 1 bis 6

Tag 0 und 1

- Ruhigstellung in Schulter-Immobilisations-Verband („Schulter-Fix“ oder „Kissen“)
- Eiskühlung intermittierend, Analgesie und Thromboseprophylaxe wie angeordnet
- Frühmobilisation, Faustschlussübungen und Handkraftübung mit Ball oder Tuch
- Isometrie Oberarmmuskulatur

Woche 1 bis 4

- konsequentes Tragen des Schulter-Immobilisations-Verbands (Abnahme bei Duschen, Essen, Physiotherapie u.ä.)
- Pendelübungen (auch vorgebeugt), Arm auf Tisch nach vorne Schieben etc.
- CPM und passive Physiotherapie (**Abd/Ante bis 90°, ARO bis 30°, IRO frei**)
- Skapulakontrolle, Haltungsaufrichtung, Aquatraining möglich ab 3. Woche
- Wundkontrollen durch Facharzt, Entfernung Hautnähte Ende der 2. Woche

Woche 5 bis Woche 6

- Beginn mit assistiv aktiver Physiotherapie (weiterhin maximal 90 Grad)
- Schulter-Immobilisations-Verband kann abtrainiert werden
- keine aktiven Bewegungen gegen Widerstand

Circa 6 Wochen postoperativ Kontrolluntersuchung beim Operateur empfohlen

Behandlungsphase 02 – Woche 7 bis 17

Woche 7 bis Woche 12

- Bewegungen gegen Schwerkraft und gegen Widerstand (gering beginnen)
- ROM sukzessive steigern
- Beginn mit Trainingstherapie anfangs in geschlossenen Ketten
- Limitation: bis zur Schmerzgrenze
- Propriozeptives Training in der offenen Kette
- Isometrische Kräftigung der betroffenen RM mit max. 50% der Kraft
- Arbeitsfähigkeit für leichte bis mittelschwere körperliche Tätigkeiten

Ab Woche 13

- Stufenweise Steigerung der Kräftigung z.B: am Seilzug, Terraband etc.
- Dehnübungen
- Wiederaufbau der funktionellen Aktivitäten
- Arbeitsfähigkeit für schwere körperliche Tätigkeiten

Circa ab Woche 17

- Progressives Training gegen Widerstand, PNF gegen Widerstand
- Weiteres Erarbeiten von Überkopftätigkeiten
- Wiederherstellen der sport-/berufsbezogenen Kinematik
- Ausdauertraining, Schnellkraftübungen
- Sportartspezifisches Training

**Return to Sports ab Monat 7:
Trainingstherapeutische Testung erwägen**

www.procelsio.clinic

