

## Nachbehandlungsschema nach Rekonstruktion der Rotatorenmanschette

### ab 1. Tag postoperativ:

- Ruhigstellung des Schultergelenkes im Abduktionskissen für insgesamt 4 Wochen, Bewegungslimit zwischen 60°/90° Abduktion bzw. Flexion
- physikalische Massnahmen: Eis oder Wärme
- neurophysiologische Techniken: statisches PNF an der Skapula, BRUNKOW aus SL / RL, VOJTA aus SL / RL, Haltungsschulung
- aktive Beübung von Fingern, Hand und Ellenbogen
- Ablegen des Verbandes nur unter krankengymnastischer Anleitung

### ab 2. Woche postoperativ:

- passive Beübung der Schulter: Flexion, Abduktion bis maximal 60°, Rotation muskelspezifisch (passive Bewegung mit verbaler Zielangabe, ansonsten muskuläre Gegenspannung), ansonsten wie oben

### ab 5. Woche postoperativ:

- Schultergelenk aktiv-assistiv: Flexion, Abduktion und Flexion bis maximal 90° bei fixierter Scapula, Rotation muskelspezifisch
- Abduktionskissen muss nicht mehr getragen werden

### ab 6. Woche postoperativ:

- der Arm kann zunehmend in den Alltag einbezogen werden
- aktive Bewegungsübungen des Schultergelenkes in allen Bewegungsrichtungen unter Berücksichtigung der Schmerzgrenze
- Kräftigung der Schultermuskulatur: PNF, Isometrie, Theraband
- leichtes Krafttraining: Oberkörperergometer, Zugapparate etc.

### ab 8. Woche postoperativ:

- maßvolle Dehnung der betroffenen Strukturen der Rotatorenmanschette, manuelle Therapie

Auch bei freier Beweglichkeit keine forcierte Belastung mit Überkopfbewegungen bis zur 12. Woche postoperativ. Schwimmen (sofern keine Schmerzen entstehen) und Bewegungsbäder sind erlaubt.

gez.

Dr. med. Dr.-med. S. Schoen  
Chefarzt