

# Patienteninformation

## Nachbehandlungsschema

### Nachbehandlung Rotatorenmanschetten-Rekonstruktion

	Physiotherapie	Ärztliche Maßnahmen
<b>OP-Tag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kühlung</li> <li>• UltraSling (Abnahme zur Körperpflege und Physiotherapie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Verbandskontrolle</li> <li>✓ Schmerztherapie gemäß Schema, ggf. IS-Katheter</li> </ul>
<b>1. – 4. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kühlung</li> <li>• 24h UltraSling (Abnahme zur Körperpflege und Physiotherapie)</li> <li>• CPM</li> <li>• Ausschließlich passive Beübungen: IRO bis Bauch, ARO 30°, Abd/Flex bis 90°, keine Add, keine Gewichtsbelastung des operierten Armes</li> <li>• Aktive Bewegungsübungen HG, Finger, EB</li> <li>• Ggf. Bewegungsbad</li> <li>• Haltungsschule</li> <li>• Detonisierung</li> <li>• Scapulamobilisation</li> <li>• ADL steigern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ PT/MT Verordnung</li> <li>✓ AU</li> <li>✓ Ggf. Analgetika</li> <li>✓ Verbandswechsel</li> <li>✓ Fäden ex nach 10 Tagen</li> </ul>
<b>4. – 6. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ggf. CPM</li> <li>• 24h UltraSling (Abnahme zur Körperpflege und Physiotherapie)</li> <li>• Aktiv-assistive Beübung in Abd/Flex bis 90°, IRO ARO 30°</li> <li>• Kein Aufstützen, keine Gewichtsbelastung des operierten Armes</li> <li>• Ggf. Bewegungsbad</li> <li>• Haltungsschule</li> <li>• Detonisierung</li> <li>• Scapulamobilisation</li> <li>• Humeruskopfzentrierung</li> <li>• ADL steigern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ PT/MT Verordnung</li> <li>✓ AU</li> <li>✓ Ggf. Analgetika</li> </ul>
<b>Ab der 6. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• UltraSling ab</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rehasport-Verordnung</li> </ul>

	Physiotherapie	Ärztliche Maßnahmen
<b>6. – 12. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiv-assistierte Beübungen schmerzadaptiert frei</li> <li>• Passive Dehnungsübungen frei zur Verbesserung der Beweglichkeit</li> <li>• Keine Übungen gegen Widerstand oder Kräftigung mit Gewichten &gt; 5kg</li> <li>• Beübung aktiv frei ohne Limit mit leichten Gewichten unter Beachtung des „low level loading“</li> <li>• Haltungsschule</li> <li>• Detonisierung</li> <li>• Scapulamobilisation</li> <li>• Humeruskopfzentrierung</li> <li>• Arbeitsfähig für leichte körperliche Tätigkeiten nach 12 Wochen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rehasport-Verordnung</li> </ul>
<b>Ab dem 3. Monat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginn mit Kräftigungsübungen der Rotatorenmanschette</li> <li>• Humeruskopfzentrierende Beübung, Erlernen von Eigenübungen</li> <li>• Scapulamobilisation – und -kräftigung, zyklisches Ausdauertraining</li> <li>• Koordinationstraining</li> <li>• Funktionstraining</li> <li>• Passive Dehnungsübungen frei zur Verbesserung der Beweglichkeit</li> <li>• Gewichtsbelastung bis 5 kg</li> <li>• Ggf. Bewegungsbad</li> </ul>	
<b>Ab dem 6. Monat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volle Belastbarkeit/Sportfähigkeit</li> <li>• Weiterführung der Eigenübungen zur Humeruskopfzentrierung, Kräftigung der Rotatorenmanschette</li> </ul>	

Mit besten Wünschen für eine rasche Genesung,

Ihr Team der Klinik für Schulterchirurgie im Vivantes Humboldt Klinikum und Vivantes Klinikum Spandau



Dr. med. M. Müller  
Chefärztin