

Patienteninformation

Nachbehandlungsschema

Nachbehandlung Rotatorenmanschetten-Rekonstruktion

	Physiotherapie	Ärztliche Maßnahmen
OP-Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Kühlung • UltraSling (Abnahme zur Körperpflege und Physiotherapie) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Verbandskontrolle ✓ Schmerztherapie gemäß Schema, ggf. IS-Katheter
1. – 4. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ PT/MT Verordnung ✓ AU ✓ Ggf. Analgetika ✓ Verbandswechsel ✓ Fäden ex nach 10 Tagen
4. – 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ PT/MT Verordnung ✓ AU ✓ Ggf. Analgetika
Ab der 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • UltraSling ab 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rehasport-Verordnung

	Physiotherapie	Ärztliche Maßnahmen
6. – 12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rehasport-Verordnung
Ab dem 3. Monat	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Volle Belastbarkeit/Sportfähigkeit • Weiterführung der Eigenübungen zur Humeruskopfzentrierung, Kräftigung der Rotatorenmanschette 	

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



Dr. med. B. Dreithaler
Chefarzt