



- Gelenkchirurgie, ambulante und stationäre Operationen
- Kinderorthopädische Sprechstunde
- Osteologie (DVO)
- Akupunktur, Sportmedizin, Chirotherapie

Graf-Adolf-Straße 18
40212 Düsseldorf

Fon 0211 - 37 88 66
0211 - 39 40 14
Fax 0211 - 48 14 86

www.orthopädie-fachärzte.de

Nachbehandlungsschema nach Rotatorenmanschetten-Rekonstruktion

Woche 1 bis 6:

- Ruhigstellung im 30°-Schulterabduktionskissen, (auch zur Nacht, Ablegen der Orthese nur zur Körperpflege und zur Krankengymnastik erlaubt)
- in der ersten Woche Eisbehandlung und beschwerdeabhängig Einnahme von NSAR (z.B. Ibuprofen 600)

Woche 1 und 2:

- passive Bewegungsübung im erlaubten Bewegungsausmaß von:
Abduktion und Anteversion bis 60°
Innenrotation 60°
Außenrotation bis 30°
- Pendelübungen
- Aktive Bewegungsübungen Hand und Ellenbogen
- Vermeidung von Schonhaltung durch Haltungsschulung

Woche 3 bis 6:

- weiterhin nur passive Bewegungsübungen
- Steigerung des Bewegungsausmaßes auf Abduktion/Anteversion 90°
- Skapulapattern
- keine Gewichtsbelastung
- keine Bewegungen hinter den Körper
- sensomotorisches Training

Woche 7 bis 8:

- das Abduktionskissen muss nicht mehr getragen werden
- aktive Schultermobilisierung bis 90 Grad Abduktion / Anteversion
- passive Dehnungsübungen im vollen Bewegungsumfang
- Skapulapattern
- keine Gewichtsbelastung, kein Aufstützen des operierten Armes

Woche 9 bis 10:

- aktive Bewegungsübungen im vollen Bewegungsumfang
- Fortführung der Dehnungsübungen
- keine Gewichtsbelastung, kein Aufstützen des operierten Armes

Woche 11 bis 16:

- leichte Kräftigungsübungen der Rotatorenmanschette, keine Kräftigungsübungen über 90° Abduktion / Anteversion
- Schulterblattstabilisierung

ab Woche 17:

- Kräftigung der Rotatorenmanschette im vollen Bewegungsumfang

Die volle Belastbarkeit der Schulter, bzw. die Sportfähigkeit für Überkopfsportarten besteht erst nach 6 Monaten.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung

Ihr Praxisteam