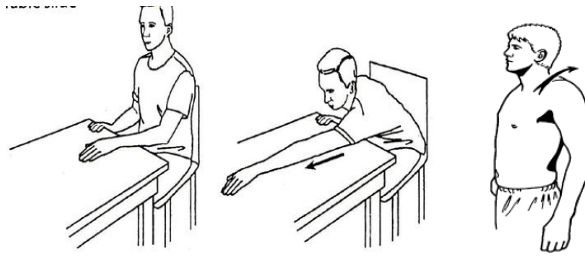
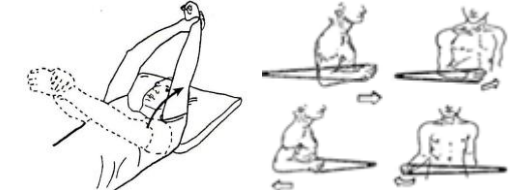




## Hinweise zur Nachbehandlung/Rehabilitation nach Rotatorenmanschettenoperation

Bei Ihnen wurde eine Rekonstruktion der Rotatorenmanschette durchgeführt  mit  ohne Besonderheiten

**WICHTIG: Bei Besonderheiten ist eine individuelle Anpassung Ihrer Nachbehandlung notwendig!**

| Phase                 | Ziele  | Maßnahmen  | Medikation   | Hilfsmittel  | ACHTUNG!  |
|-----------------------|--|--|--|--|---|
| 1<br>(1. - 3. Woche)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entlastung</li> <li>- Schmerzlinderung</li> <li>- Mobilisation von Nachbarstrukturen</li> <li>- Wiederherstellung der Beweglichkeit</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruhigstellung im Abduktionskissen Tag u. Nacht bis zur ersten Nachkontrolle</li> <li>- Fädenentfernung (ca. 10 Tage nach OP)</li> <li><u>Physiotherapie:</u></li> <li>- passive Bewegungsübungen (Motorschiene), passive Mobilisation der Schulter für Flexion/Abduktion, sensorisches Training, manuelle Lymphdrainage, Mobilisation der Scapula, TP-Behandlung, scapulathorakale Synchronisation, Einbeziehung HWS/Nackermuskulatur, Kräftigung Gegenseite</li> <li><u>selbstständig:</u></li> <li>- aktive Übungen der Finger-, Hand- u. Ellenbogengelenke, Pendelübungen, „Tischrutschen“ &gt; Schulter nach hinten ziehen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entzündungshemmer nach Verordnung</li> <li>- Reservemedikation (Metamizol - 20 Tropfen max. 6x tgl.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- motorisierte Bewegungsschiene tgl. 3-4x 30 Minuten im schmerzfreien Bereich der Abduktion (ab unmittelbar postoperativ)</li> <li>- Abduktionskissen</li> <li>- ab 2. Woche Armschlinge nachts</li> <li>&gt; in Absprache mit Ihrem Operateur</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- KEINE aktiven Bewegungen (Arm anheben, Tragen, Überkopfbewegung) für 4 Wochen</li> <li>- NICHT Autofahren</li> <li>- duschen/baden nach Fädenentfernung</li> <li>- Vorsicht beim Ankleiden</li> <li>- bei Schmerz &gt;Ruhe, Kühlung, ggf. Höchstdosis der Schmerzmedikation</li> <li>- bei Rötung/starken Schmerz/Fieber &gt;&gt;&gt; <b>sofort Wiedervorstellung bei uns</b></li> </ul> |
| 2<br>(4. - 6. Woche)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbesserung der schmerzfreien Beweglichkeit</li> <li>- Koordinationstraining</li> <li>- allmähliches Beüben der Kraft</li> <li>- Alltagsfunktionen wiedererlangen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Physiotherapie:</u></li> <li>- aktive-assistive u. später aktive Bewegungsübungen ohne Gewichtsbelastung, bevorzugt in Flexion, Humerkopf-stabilisation (-zentrierung), PNF, Aktivierung der Rotatoren-manschette im geschlossenen System, Training der Schulterblattstabilisation und – mobilisation</li> <li><u>selbstständig:</u></li> <li>- Mobilisation in Rotation (Abduktion/ Anteversion), Isometrie</li> </ul>  |    |  |   |
| 3<br>(7. - 12. Woche) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- individuelle Vorbereitung auf berufliche und sportliche Anforderungen</li> <li>- Arbeits- u. Sportfähigkeit wiederherstellen</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Physiotherapie:</u></li> <li>- Training der Rotatorenmanschette mit zunehmendem Widerstand (z. B. Theraband)</li> </ul>  |   |  |   |

**Perspektiven:** - die Wiederherstellung der vollständigen und schmerzfreien Schulterfunktion dauert zwischen 3-12 Monate, Autofahren nach ca. 4 Wochen  
 - je nach Ausmaß des Sehnendefektes und der präoperativen Schultergelenksfunktion können Bewegungseinschränkungen u. Kraftverlust verbleiben  
 > Arbeits- bzw. Sportfähigkeit individuell mit dem Operateur besprechen

**Wir wünschen Ihnen einen guten Heilungsprozess sowie eine schnelle und erfolgreiche Rückkehr zu Arbeit und Sport!**