

Rehabilitationsplan Rotatorenmanschettennaht **(Arthroskopische oder minimiert offene Rekonstruktion der Rotatorenmanschette)**

Zur Vorlage beim weiterbehandelnden Hausarzt und der Physiotherapie



Präoperative Vorbereitung:

- Entspricht „SAD Schulter“, s. dort
- **Verordnung** eines 15°- Abduktionskissens (Medi SAS-Schiene 15°) präop. (GNG)
- Patientenaufnahme am Operationstag (Pat. bringt Orthese mit)

Operationstag:

- Schulterorthese mit dem Pat. in den OP geben
- Cefuroxim i.v. als single shot präoperativ in der Einleitung
- Schmerztherapie lt. Schema KKH, Kryotherapie !!!
- Anlage 15°- Abduktionskissen im OP
- Kontrolle Sensomotorik an Fingern und Ellenbogen **sowie Sitz der Orthese !!**
- Mobilisation des Patienten erlaubt, Thromboseprophylaxe 3 Tage postop.
- Entfernung der Redondrainage am 1. p.o. Tag

Entlassung am 1.- oder 2. postoperativen Tag

- Schmerztherapie mit NSAR für <5 Tage
- Nachkontrolle in Sprechstunde des Operateurs(dort Verordnung von KG, AU)
- Körperliche Arbeit frühestens 12 Wochen postoperativ erlaubt (AU wird in der Praxis attestiert)

Nachbehandlung:

Phase 1: Entzündungsabbau, Schutz der Gewebeeinheilung, Besserung Beweglichkeit
2-3 Wochen funktionelle Ruhigstellung in Orthese (Operateur)

1.– 2. Woche: Strom, Kühlung

Passiv: 60° Flexion und Abduktion, 30° ARO, IRO frei vor
Körperlängsachse

Aktiv: submaximal isometrisch zentrische Übungen,
freie Mobilisation Ellenbogen, Hand- und Fingergelenke
MT: Mob. Schulterblatt, SCG, ACG, CTÜ

3.- 4. Woche: Strom, Wärme

Passiv: 90° Flexion & Abduktion, 45° ARO in der Scapulaebene (offenes System)

Aktiv: Submaximal isometrisch zentrische Übungen
Schulung d. Mm. d. oberen BWS & des Serratus anterior (offenes System)

**Phase 2: freie Beweglichkeit aktiv und passiv, Gewebeeinheilung,
Schmerzfreiheit, Verbesserung dynamische Stabilität & Propriozeption**

5.- 6. Woche: Strom, Wärme

Passiv: 120° Flexion & Abduktion, 60° ARO

aktiv assistive Übungen im schmerzfreien Bereich ,
Isometrisch zentrisch für IRO, Extensoren, Ellenbogenbeuger & -
strecker

7.- 8. Woche: freies Bewegungsausmaß!!! erst **aktiv assistiert, dann aktiv**

Manualtherapie: Gleitmobilisation nach inf., ant. & post.

Anbahnendes konzentrisches Krafttraining im unteren Bereich f. Rotatoren & Adduktoren
(in den ersten 2 Monaten: keine RM-Dehnung in ARO & ADD, keine aktive IRO)

PNF, Training Scapulastabilisatoren im offenen System, Haltungsschulung

Phase 3: konzent. & exzent. Rotatorentaining im offenen & geschlossenen System

9.- 16. Woche: Exzentrisches & konzentrisches Training der Rotatoren im geschlossenen System

Dynamisch zentrierende Übungen im off. & geschl. System

Fortsetzung MT, Allgemeines Muskelaufbautraining,

Sportartspezifische Trainingselemente