

NACHBEHANDLUNG BEI ROTATORENMANSCHETTEN – REKONSTRUKTION

für Patienten mit Schulterbandage mit kleinem Abduktionskissen
(z. B. Donjoy – Ultrasling II)

PHASE 1 PASSIVE MOBILISATION: 1. – 6. WOCHE POSTOPERATION

THERAPIE 6 Wochen Schulterbandage mit kleinem Abduktionskissen

Passive Mobilisation in alle Bewegungsrichtungen bis zum weichen Stopp, mit Betonung der Scaption keine forcierte Innenrotation (Spannung Supra- / Infraspinatus)

- Anleitung zu Pendelübungen aus Sitz /Stand
- Scapulasettig, Haltungsschulung
- Kokonstruktion der Rotatorenmachette (Zentrierung) in Scapulaebene
- Schmerzfreie bilaterale, assistive Flexion und transversale Add aus RL in Scapulaebene
- Weichteilentechniken, Dehnübungen (M trapezius descendens, M. levator scapulae)

➔ ZIEL nach 6 Wochen postoperativ: passive Beweglichkeit min. 110° Flexion

PHASE 2 AKTIVE MOBILISATION UND KOORDINATION: AB 7. WOCHE POSTOPERATIV

THERAPIE

- Manuelle Mobilisation
- Funktionstraining aktiv, dann langsame Steigerung zu resistiv
- Training der RM, zu Beginn isometrisch, konzentrisch – exzentrisch dynamische Scapulaebene-Stützübungen
- Aktive – dynamische Stabilisation aus versch. Ausgangslagen (geschlossene / offene Kette)
- Aufbau eines Heimprogrammes

➔ ZIEL nach 8 – 10 Wochen postoperativ: funktioneller Einsatz des Armes im Alltag

PHASE 3 KRÄFTIGUNG UND ERGONOMIE: AB 11. WOCHE POSTOPERATIV

THERAPIE

- spezifische progressive Widerstandsübungen für die RM
- Zunehmend exzentrisches Training
- Dosierte MTT – Aufbau ab ca. 8. Woche erlaubt, je nach Rehabilitationsverlauf
Bei Bedarf gezieltes Üben von sportartspezifische Belastungen

➔ ZIEL nach 3 Monaten postoperativ:

- dynamische scapulothorakale Stabilisierung
- Beweglichkeit passiv G/H (140-150° Flexion)
- Schürzengriff / Nackengriff

Ein Kraftdefizit bis zu 30% besteht bis zu einem halben bis zu einem dreiviertel Jahr postoperativ. Das Kräftigungsprogramm sollte deshalb ggf. selbstständig weitergeführt werden.

KRITERIEN von Beginn an 2x /Woche PT