

Rehabilitationsplan nach Rotatorenmanschetten-Operation

Nach einer Operation der Rotatorenmanschette benötigt die Sehnennaht ausreichend Zeit, um sicher am Knochen einzuheilen. Deshalb erfolgt die Rehabilitation stufenweise: Zunächst steht der Schutz der Naht im Vordergrund, anschließend werden Beweglichkeit, Koordination und Kraft schrittweise aufgebaut.

Die nachfolgenden Empfehlungen gelten für Patienten mit Schulterbandage und kleinem Abduktionskissen (z. B. DonJoy Ultrasling II). Individuelle Anpassungen können je nach Größe des Sehnenrisses, Operationsverfahren und Heilungsverlauf erforderlich sein.

Grundprinzipien der Nachbehandlung

- Die **Sehnenheilung benötigt mehrere Monate**.
- In den ersten 6 Wochen steht der **Schutz der Rekonstruktion im Vordergrund**.
- Keine ruckartigen Bewegungen oder schweren Belastungen.
- Beweglichkeit wird zunächst passiv, später aktiv aufgebaut.
- Schulterblattkontrolle ist Grundlage für eine normale Schulterfunktion.
- Krafttraining erfolgt erst nach ausreichender Sehnenheilung.
- Nicht die Zeit allein entscheidet über den Belastungsaufbau, sondern der individuelle Heilungsverlauf.

PHASE 1 – Schutz und passive Mobilisation

1.–6. Woche nach der Operation

Ziele der Therapie

- Schutz der Sehnennaht
- Schmerzreduktion
- Vermeidung von Schultersteife
- Verbesserung der passiven Beweglichkeit
- Frühzeitige Aktivierung der Schulterblattmuskulatur

Therapiemaßnahmen

- Tragen der Schulterbandage mit Abduktionskissen für 6 Wochen
- Passive Mobilisation durch Physiotherapie bis zum weichen Bewegungsende
- Schwerpunkt auf Bewegungen in der Schulterblatt-Ebene (Scaption)
- Keine forcierte Innenrotation
- Anleitung zu Pendelübungen aus Sitz /Stand
- Haltungsschulung und Schulterblattkontrolle
- Zentrierungsübungen der Rotatorenmanschette
- Unterstützte Bewegungsübungen im schmerzfreien Bereich
- Weichteilbehandlung und Dehnungsübungen

Ziel bis zur 6. Woche nach der Operation

- ✓ Passive Vorwärtsbeweglichkeit, mindestens 110° Flexion
- ✓ Gute Schulterblattkontrolle
- ✓ Schmerzarmes Bewegungsmaß

Übungen für Zuhause

- Pendelübungen
- Unterstütztes Armgleiten
- Schulterblatt-Setting#

PHASE 1 – SCHUTZ UND PASSIVE MOBILISATION

1.–6. WOCHE NACH DER OPERATION

1. PENDELÜBUNG	2. UNTERSTÜTZTES ARMGLEITEN AUF DEM TISCH	3. SCHULTERBLATT-SETTING
		
1 Oberkörper nach vorne beugen, gesunde Hand auf Tisch oder Stuhl abstützen. 2 Den operierten Arm locker nach unten hängen lassen. 3 Kleine Pendelbewegungen vor–zurück und kreisförmig ausführen. 4 Bewegung aus dem Schultergelenk heraus, nicht aktiv mit der Muskulatur.	1 Aufrecht auf einen Stuhl setzen. 2 Hand auf ein Handtuch legen und den Arm auf dem Tisch nach vorne schieben. 3 So weit schieben, wie es angenehm möglich ist (in schmerzfreien Bereich). 4 Langsam zurückgleiten und entspannen.	1 Aufrecht sitzen oder stehen, Arme locker hängen lassen. 2 Schulterblätter sanft nach hinten und unten ziehen. 3 2–3 Sekunden halten und dann entspannen. Nacken bleibt lang, Schultern bleiben locker.
 DOSIERUNG 10–15 Wiederholungen 2–3 Durchgänge	 DOSIERUNG 10–15 Wiederholungen 2–3 Durchgänge	 DOSIERUNG 10–15 Wiederholungen 2–3 Durchgänge

PHASE 2 – Aktive Mobilisation und Koordination

Ab der 7. Woche nach der Operation

Ziele der Therapie

- Aktive Beweglichkeit zurückgewinnen
- Verbesserung der Schulterkontrolle
- Aufbau der Rotatorenmanschette
- Wiederherstellung der Alltagsfunktion

Therapie

- Manuelle Mobilisation
- Übergang von passiver zu aktiver Bewegung
- Zunächst isometrische Kräftigung
- Anschließend dynamische Übungen der Rotatorenmanschette
- Stabilisationsübungen in offener und geschlossener Muskelkette
- Schulterblatttraining
- Aufbau eines individuellen Heimprogramms

Ziel nach 8–10 Wochen

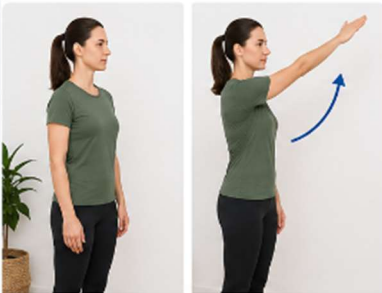
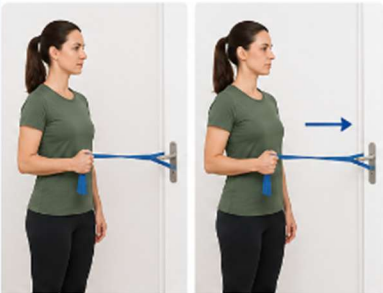
- ✓ Arm im Alltag wieder funktionell einsetzbar
- ✓ Deutlich verbesserte aktive Beweglichkeit
- ✓ Gute Schulterstabilität

Übungen für Zuhause

- aktive Armhebung
- Außenrotation mit Theraband
- Liegestütz am Tisch

PHASE 2 – AKTIVE MOBILISATION UND KOORDINATION

Ab der 7. Woche nach der Operation

1. AKTIVE ARMHEBUNG	2. AUSSENROTATION MIT THERABAND	3. LIEGESTÜTZ AM TISCH
		
1 Aufrecht stehen. Arm entspannt am Körper. 2 Arm mit gestrecktem Ellenbogen nach vorne und nach oben heben. 3 Langsam absenken und kontrolliert zurückführen.	1 Theraband auf Ellenbogenhöhe befestigen. 2 Ellenbogen am Körper anlegen, 90° gebeugt. 3 Unterarm nach außen drehen und wieder langsam und kontrolliert zurückführen.	1 Hände schulterbreit auf den Tisch legen. 2 Körper in einer geraden Linie halten. 3 Ellenbogen beugen und den Oberkörper langsam nach vorne absenken. 4 Oberkörper wieder nach oben drücken und in die Ausgangsposition zurückkehren.
 DOSIERUNG 10–15 Wiederholungen 2–3 Durchgänge täglich	 DOSIERUNG 10–15 Wiederholungen 2–3 Durchgänge täglich	 DOSIERUNG 10–15 Wiederholungen 2–3 Durchgänge täglich

PHASE 3 – Kräftigung und Rückkehr zu Belastung und Sport

Ab der 11. Woche nach der Operation

Ziele der Therapie

- Aufbau von Kraft und Ausdauer
- Verbesserung der Schulterstabilität
- Vorbereitung auf Beruf und Sport
- Wiederherstellung komplexer Bewegungsabläufe

Therapie

- Progressive Kräftigungsübungen der Rotatorenmanschette
- Zunehmendes exzentrisches Training
- Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Steigerung der Belastbarkeit im Alltag
- Sportartspezifisches Training bei Bedarf
- Übungen über Schulterhöhe

Ziel nach 3 Monaten

- ✓ Dynamische Schulterblattstabilität
- ✓ Passive Flexion etwa 140–150°
- ✓ Schürzengriff möglich
- ✓ Nackengriff möglich
- ✓ Gute Belastbarkeit im Alltag

Übungen für Zuhause

- Wandklettern
- Außenrotation mit Theraband
- Wandstütz

PHASE 3 – KRÄFTIGUNG UND RÜCKKEHR ZU BELASTUNG UND SPORT

Ab der 11. Woche nach der Operation

1. WANDKLETTERN	2. AUSSENROTATION MIT THERABAND	3. WANDSTÜTZ
		
1 Vor einer Wand stehen. Fingerspitzen an die Wand legen. 2 Finger langsam nach oben „klettern“ lassen. 3 So weit wie angenehm möglich nach oben bewegen. Langsam zurücksteigen.	1 Theraband auf Ellenbogenhöhe befestigen. 2 Ellenbogen am Körper anlegen, 90° gebeugt. 3 Unterarm nach außen drehen und wieder langsam und kontrolliert zurückführen.	1 Hände schulterbreit an die Wand legen. 2 Körper in einer geraden Linie halten. 3 Ellenbogen beugen und den Oberkörper langsam zur Wand führen. 4 Oberkörper wieder von der Wand wegdrücken und in die Ausgangsposition zurückkehren.
 DOSIERUNG 10–15 Wiederholungen 2–3 Durchgänge täglich	 DOSIERUNG 10–15 Wiederholungen 2–3 Durchgänge täglich	 DOSIERUNG 10–15 Wiederholungen 2–3 Durchgänge täglich

Wichtiger Hinweis zum Kraftaufbau

Auch nach erfolgreicher Heilung besteht häufig noch über mehrere Monate ein Kraftdefizit. Eine reduzierte Kraft von bis zu 30 % gegenüber der Gegenseite kann bis zu sechs bis neun Monate nach der Operation bestehen.

Deshalb sollte das erlernte Kräftigungsprogramm häufig über die Physiotherapie hinaus selbstständig fortgeführt werden.

Fortführung der Übungen der Physiotherapie

Bereits ab Beginn der Rehabilitation werden in der Regel zwei physiotherapeutische Behandlungen pro Woche empfohlen. Der weitere Verlauf richtet sich nach Heilung, Beweglichkeit und Belastbarkeit der Schulter.

Wann sollten Sie Ihren Arzt kontaktieren?

Bitte stellen Sie sich frühzeitig zur Kontrolle vor bei:

- zunehmenden Ruheschmerzen
- zunehmenden Nachtschmerzen
- deutlicher Schwellung
- Rötung oder Überwärmung der Schulter
- plötzlichem Kraftverlust
- Verschlechterung der Beweglichkeit
- Verdacht auf erneute Verletzung der Sehnennaht