



# Leitlinien zur Nachbehandlung Rotatorenmanschettennaht

## 1.Phase

**1.-6. postop. Woche**

### **Erarbeiten der freien passiven Gelenkbeweglichkeit**

- Ruhigstellung im Arm-Immobilizer während der ersten 3 Wochen
- Stufenweise Erarbeitung der passiven Gelenkbeweglichkeit ohne Bewegungslimit unter Beachtung der Schmerzgrenze
- Unterstützende Maßnahmen: Eisbehandlung, Lymphdrainage, Wärme
- Aktiv und passiv freie Bewegung des Ellenbogens und des Handgelenkes
- Vorsichtige Scapulamobilisation

## 2.Phase

**7.-12. postop. Woche**

### **Beginn der aktiven Mobilisation, Scapulastabilisierung, Koordinationstraining**

- Passive und zunehmend aktive Mobilisation ohne Bewegungslimit unter Beachtung der Schmerzgrenze
- Zentrierende Übungen für das Glenohumeralgelenk
- Beginn mit Kräftigungsübungen der Scapulastabilisatoren und isometrischen Übungen für die Rotatorenmanschette ohne Gewichte oder lange Hebelarme

## 3.Phase

**ab der 13. postop. Woche**

### **Muskuläre Kräftigung und Wiederaufnahme von beruflicher und sportlicher Aktivität**

- Freie aktive und passive Gelenkbeweglichkeit erlaubt (Schmerzgrenze!)
- Zunehmende muskuläre Kräftigung der RM und scapulothorakalen Muskulatur zunehmend mit Gewichten und Hebelarmen, später an Geräten
- Dynamische Bewegungsübungen zur Verbesserung der Koordination
- Rückkehr zu beruflichen Aktivitäten mit höherer Schulterbelastung
- Beginn sportartspezifisches Training

**Sportfähigkeit: Überkopf-, Kontaktsportarten in der Regel nach 6 Monaten**

**Bei Bedarf Wiedervorstellung in der Schultersprechstunde**

