

## Nachbehandlungsplan nach Rotatorenmanschettennaht

Patient: \_\_\_\_\_

OP- Datum: \_\_\_\_\_

Zeit	Fixation	Bewegungsumfang	Krankengymnastik	Physikalische Therapie	Trainingstherapie
OP – Tag	Schulter Fix Abdukt Lösen nur zur Körperpflege, zur KG und zum VW			Eisanwendung, evtl. Cryocuff, Antiphlogistika p.o (wenn keine Kontraindikation), Lymphdrainage	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, Deltoideusanspannung
1. Woche	Schulter Fix Abdukt Lösen nur zur Körperpflege, zur KG und zum VW	Bis 90° Abduktion und Flexion, aus dem Verband, keine Retroversion, freie Rotation (passiv), Schulterstuhl bis 60°	Passive Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze	Eisanwendungen, Antiphlogistika	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung
2.-4. Woche	Schulter Fix Abdukt Lösen nur zur Körperpflege, zur KG und zum VW	Bis 90° Abduktion und Flexion, aus dem Verband, keine Retroversion, freie Rotation (passiv), Schulterstuhl bis 90°	Passive Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, Lymphdrainage des Armes	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes
5.-6. Woche	Keine	Bis 90° Abduktion und Flexion	Beginn aktiver assistierter Bewegungsübungen	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung, PNF, Training Depressoren
7.-9. Woche	Keine	Schrittweise Erweiterung des Bewegungsumfangs	Beginn aktive Bewegungsübungen	Nach Bedarf	PNF alle Muskelgruppen, Ausarbeiten muskulärer Dysbalancen, 3-D Bewegungsmuster, propriozeptives Training, Eigendehnung, Eigenmobilisierung