

## Nachbehandlungsschema Naht der Rotatorenmanschette

### Allgemeine Hinweise

- Dieses Schema soll Ihnen eine Orientierung geben, wie Sie Ihre Schulter nach der Operation im Alltag und beim Sport wieder belasten können.
- Ziel der Nachbehandlung ist die rasche Wiederherstellung der schmerzfreien Beweglichkeit, Belastbarkeit und Muskelkraft
- Anpassungen erfolgen je nach Begleitbefunden (z. B. OP an der Bizepssehne oder am Schulterergelenk etc.)

---

### Woche 1-6 postoperativ

- Ruhigstellung in der Schulter-Arm-Bandage Tag und Nacht
- Tagsüber ist kurzzeitige Lagerung auf Kissen möglich, wenn dadurch bessere Schmerzreduktion oder Entspannung erreicht werden kann
- Isometrische Anspannungsübungen
- Schulterbewegungsstuhl (CPM) ab sofort

### Ab 1. Woche

- Aktive Bewegung Hand und Ellbogen
- Max 60° Abduktion und Flexion, max. 10 Außenrotation
- Bei Subscapularisrekonstruktion keine Außenrotation oder Innenrotation gegen Widerstand
- Detonisierende Maßnahmen Schulter und Nacken
- Pendelübungen im Stand
- Bei Bedarf Lymphdrainage oder lokal Kühlen

### Ab 3. Woche

- Max. 80° Abduktion, 110° Flexion, 30° Außenrotation, bei Subscapularis-Refixation max. 10° Außenrotation

### Ab 4. Woche

- Stundenweises Entwöhnen der Schulter-Arm-Bandage

## Ab 5. Woche

- Max. 90 Abduktion, 145° Flexion, 45 Außenrotation, bei Subscapularis-OP max. 20° AR

## Ab 7. Woche

- Entwöhnung Gilchristbandage
- Schwerpunkt aktive Mobilisation, Koordination und leichte Kräftigung
- Kein Bewegungslimit

## Ab 9. Woche

- In der Regel Wiederaufnahme beruflicher Tätigkeit mit geringer Schulterbelastung
- Training der Rotatorenmanschette

## Ab 12. Woche

- Wiederaufnahme beruflicher Tätigkeiten mit höherer Schulterbelastung
- Schwerpunkt liegt auf der muskulären Kräftigung
- Üben von Alltagsaktivitäten und z.B. sportartspezifischen Bewegungen (z.B. Tennisaufschlag), Die genaue Freigabe erfolgt nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.

---

## Warnzeichen

Bei folgenden Symptomen sollte umgehend eine ärztliche Kontrolle erfolgen:

- Zunehmende Schmerzen oder Schwellung am Schultergelenk
- Zunehmende Bewegungseinschränkung
- Rötung, Überwärmung am Schultergelenk oder Fieber

---

## Hinweis:

Dieses Schema stellt eine Orientierung dar und ersetzt keine individuelle ärztliche oder physiotherapeutische Anpassung. Abweichungen von diesem Plan sind möglich und richten sich nach Ihrem individuellen Befund.

**Das Team der Praxis Orthopädie in der Villa Royal**

**wünscht Ihnen eine gute Genesung.**