

1.19-DOK1-44 Nachbehandlung offene Rotatorenmanschettenrefixation

Operation: Es erfolgte die offene Refixation der Rotatorenmanschette mit ggf. einer Bicepssehnedurchtrennung. Ferner wurde eine Erweiterung des Subakromialraums durchgeführt.

1.Phase (1.-4. Woche)

Therapieziel: Schmerzlinderung, Abschwellen, Erhalt der Beweglichkeit unter Schutz der Naht! Aktives Anspannen/ Dehnen der refixierten Sehne und selbständiges Bewegen des Arms müssen unterbleiben. 3-4x wöchentlich Physiotherapie

- Abduktionskissen tags und nachts (günstige Stellung zur Vermeidung einer Steife und bessere Durchblutungs- und Spannungsverhältnisse zur Heilung der Sehnen)
- Aktives Beüben: Finger, Hand.
- physikalische Maßnahmen (Eis, Wärme nur am Nacken),
- Detonisierung Schulter-Nacken-Region (Haltungsschule HWS- und Schulterblattmobilisation und Stabilisierung)
- Humeruskopfzentrierung (isometrisch)
- passive, aktiv-assistive Bewegung erlaubt
 - Anteversion bis 90° (bei innenrotiertem Arm)
 - Abduktion bis 90° (bei innenrotiertem Arm)
 - Außenrotation bis 45° (bei abduziertem Arm)
 - Innenrotation bis 60° (kein Schürzengriff)
- Im Ellenbogengelenk keine aktive Flexion und keine passive vollständige Extension (<30°)

2.Phase (5.-6. Woche)

Therapieziel: Verbesserung der Beweglichkeit, Kräftigung, 3-4x wöchentlich Physiotherapie

- Abtrainieren des Abduktionskissen, der Arm kann zunehmend in den Alltag einbezogen werden.
- aktive Bewegungsübungen des Schultergelenkes und des Ellenbogens in allen Bewegungsrichtungen ohne Einschränkung und unter Berücksichtigung der Schmerzgrenze
- Querfriktionen erlaubt, mit Ausnahme der operierten Strukturen!
- Kräftigung der Schultermuskulatur (z.B. Isometrie, Thera-Band, PNF, etc.)
- leichtes Krafttraining: Oberkörperergometer, Zugapparate, etc.

3.Phase (ab 7. Woche)

1 -3 x wöchentlich Physiotherapie

- Maßvolle Dehnung der betroffenen Strukturen der Rotatorenmanschette
- Manuelle Therapie, , Koordinationstraining
- Auch bei freier Beweglichkeit keine forcierte Belastung mit Überkopfbewegungen (z.B. Wurf- und Schlagbelastung, Kampfsportarten, Belastungen über 20 kg) bis 12. postoperative Woche. Schwimmen, sofern keine Schmerzen entstehen, Bewegungsbäder sind erlaubt.

| | | |
|---|---|----------------------|
| erstellt von: Prof. Dr. Philip Kasten am: 27.12.2014 | geprüft und freigegeben von: Dr. Jürgen Fritz am: 28.12.2014 | Revisionsstatus: 1.0 |
|---|---|----------------------|