

1.19-DOK1-26 Nachbehandlung arthroskopische Rotatoren- manschettenrefixation

Operation: Es erfolgte die arthroskopische Refixation der Rotatorenmanschette ggf. mit 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 genähten 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, Ellenbogen mehrfach täglich selbständig
- physikalische Maßnahmen (Eis, Wärme nur Nacken)
- Detonisierung Schulter-Nacken-Region (Haltungsschule, HWS)
- Schulterblattmobilisation und Training der Eigenwahrnehmung des Schulterblattes
- Humeruskopfzentrierung (isometrisch)
- passive, aktiv-assistive Bewegung erlaubt
 - Anteversion bis 90° (bei innenrotiertem Arm)
 - Abduktion bis 90 ° (bei innenrotiertem Arm)
 - Außenrotation bis 45 ° (bei adduziertem Arm)
 - Innenrotation bis 60 ° (kein Schürzengriff)

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 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 zur 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
---	---	----------------------