

## 1.19-DOK1-34 Nachbehandlung Kalkentfernung bei Tendinosis calcarea

**Operation:** Es erfolgte die Entfernung des Kalkherdes in der Rotatorenmanschette von der Bursa subacromialis aus - bei Vorliegen eines Impingements auch mit subakromialer Dekompression und bei einem größeren Längsriss auch mit einem Seit zu Seit Verschluss der Sehne.

Bei einem Sehnenverschluß wird für 4 Wochen ein **Abduktionskissen** angelegt. Dieses kann aber zum Essen, Tippen und Waschen abgelegt werden.

Langfristig ist die Kräftigung und Koordination der Humeruskopfdepressoren (Infraspinatus und Subscapularis) wichtig. Es kann im Heilungsverlauf immer wieder zu Schmerzen kommen, die sich in der Regel innerhalb von 3 - 6 Monaten bessern.

### 1.Phase (1.-4. Woche)

Therapieziel: Schmerz-, Schwellungslinderung, Thromboseprophylaxe, Erhalt der Beweglichkeit, Haltungsschulung/ ADL, Physiotherapie 1-2x/ Woche

- Patient hat aus dem OP ein Abduktionskissen zur Ruhigstellung des Armes, steht selbständig auf und soll aktive Bewegungsübungen der Hand-, Finger- und Ellenbogengelenke durchführen.
- Ab dem 2. postop. Tag kann der Patient aus dem Abduktionskissen heraus den Arm pendeln und im Alltag schmerzabhängig für eine begrenzte Zeit (langsam steigern) unterhalb des Schulterniveaus einsetzen.
- Humeruskopfzentrierung (isometrisch)
- physikalische Maßnahmen (Eis, Wärme nur an HWS/ Trapezius)
- Bewegungsausmaß aktiv-assistiv in den ersten 2 Wochen bis Schulterhöhe, danach frei bis zur Schmerzgrenze
- manuelle Therapie
- Kräftigen und Schulen der intra- und intermuskulären Koordination über PNF, Theraband, Zugapparate; v.a. Humeruskopfdepressoren M. infraspinatus/ M. subscapularis
- Nervenmobilisation nach Butler
- Haltungsschulung/ ADL

### 2.Phase (5.- 6. Woche)

Therapieziel: zunehmende Verbesserung der Beweglichkeit, Humeruskopfzentrierung, Kräftigung, Physiotherapie 1-2x pro Woche oder AHB,

- im schmerzfreien Bereich freie Beweglichkeit
- Training der Innen- und Außenrotation und Adduktion
- Schulterblattstabilisierung, hubarme Schultermobilisierung
- neurophysiologische Techniken, manuelle Therapie

### 3.Phase (ab 7. Woche)

Volle Funktion des Schultergelenkes sollte erreicht werden

erstellt von: Prof. Dr. Philip Kasten  
am: 10.02.2019

geprüft und freigegeben von: Dr. Jürgen Fritz  
am: 11.02.2019

Revisionsstatus: 1.1