

## 1.19-FB1-36 Nachbehandlung arthroskopische Tuberoplastik, Bicepssehnenentotomie

**Operation:** Die Naht der Rotatorenmanschette war aufgrund der Reißgröße nicht möglich. Zur Schmerzlinderung erfolgte eine Glättung der Sehnenreste am Tuberculum majus, die Entfernung von Knochenvorsprüngen am Oberarmkopf, eine Dener-  
vierung und ggf. eine Durchtrennung der langen Bizepssehne.

### 1.Phase (1.-3 Woche)

Therapieziel: Schmerzlinderung, Thromboseprophylaxe, Erhalt der Beweglichkeit, Kräftigung der verbliebenen Muskulatur

- Aktives Beüben: Finger, Hand, Ellenbogen
- Detonisierung Schulter-Nacken-Region (Haltungsschule HWS- und Schulterblattmobilisation)
- Zentrierung, Stabilisierung und Training der Eigenwahrnehmung des Schulterblatts
- Humeruskopfzentrierung (isometrisch)
- Dehnung einer möglicherweise verkürzten unteren Kapsel
- schmerzadaptierte passive / aktive Bewegungsübungen ohne Einschränkung

### 2.Phase (ab 4. Woche)

Therapieziel: Verbesserung der Beweglichkeit, Kräftigung

- zunehmende Bewegung bis zur Endstellung
- Querfriktionen erlaubt
- Kräftigung der Schultermuskulatur (z.B. Isometrie, Thera-Band, PNF, etc.)
- leichtes Krafttraining: Oberkörperergometer, Zugapparate, etc.

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