

Nachbehandlungsschema Naht der Rotatorenmanschette

| Zeitlicher Verlauf: | Ziel: | Behandlung: |
|---------------------|--|---|
| 1.- 4. Woche | <p>Schonung der Sehnennaht. Keine aktive Armhebung, kein Aufstützen.</p> <p>Eine zu frühe Belastung des Arms erhöht das Risiko eines erneuten Sehnenrisses!</p> | <p>Schulterabduktionskissen für 4 Wochen. Zur Nacht, zum Duschen und Umkleiden kann es abgelegt werden.</p> <p>Der Arm wird ausschließlich passiv bewegt, nicht aktiv angehoben. Bewegungen erfolgen in der Schulterblattebene, nach <u>vorne</u>-seitlich.</p> <p>Der Patient führt 2x täglich selbstständig passive Übungen durch, zu denen er im Krankenhaus von der Physiotherapie angeleitet wurde.</p> <p>Beispiele für eigenständige Übungen: Lockeres Pendeln des Arms bei Vorbeugung des Oberkörpers. „Krabbeln“ über eine Tischplatte unter Zuhilfenahme des gesunden Arms.</p> <p>Handgelenk und Ellenbogengelenk dürfen aktiv bewegt werden, das Schultergelenk nicht.</p> <p>Ausreichende Schmerzmedikation.</p> |
| 5.-6. Woche | <p>Beginn der aktiven Bewegungen, Keine Belastung</p> | <p>Das Abduktionskissen entfällt. Beginn der Physiotherapie. Behutsame, schmerzfreie Steigerung des Bewegungsausmaßes.</p> <p>Assistierte und langsam zunehmende, aktive Übungen ohne Belastung oder Widerstand.</p> <p>Tägliche Eigenübungen durch den Patienten, Kontrolle durch den Physiotherapeuten.</p> |
| Ab 7.-8. Woche | <p>Steigerung der aktiven Beweglichkeit</p> | <p>Steigerung des aktiven Bewegungsausmaßes, aktive Übungen und Eigenübungen. Keine Belastung! Spaziergehen, Walking, Ergometer</p> |
| Ab 9. Woche | <p>Sport ohne Belastung</p> | <p>Walking, Joggen, Ergometer Übungen mit Gewichten bis 2 kg („Sprudelflasche“)</p> |
| Ab 13. Woche | <p>Verbesserung der Beweglichkeit, langsamer Belastungsaufbau</p> | <p>Beidhändiges Heben von max. 10 kg. Gelegentliche Überkopfarbeiten ohne Belastung.</p> <p>Sport: Walking, Joggen, Brustschwimmen, Fahrradfahren</p> |
| Ab 6. Monat | <p>Steigerung der Belastung</p> | <p>Freie Belastbarkeit, Maximalbelastungen noch meiden. Behutsame Steigerung.</p> |
| Ab 9. Monat | <p>Sport</p> | <p>Sport: Beginn von Überkopf- und Kontaktsportarten. Langsamer und gründlicher Trainingsaufbau.</p> <p>Wettkampf erst bei guter Kraft und Koordination!</p> |