

Nachbehandlungsschema- Naht der Rotatorenmanschette

Prinzip:

Durch das langsame Einwachsen der Sehne nimmt die Stabilität der Sehnennaht mit der Zeit langsam zu. So beträgt nach 6 Wochen die Stabilität der Sehnennaht nur 30 Prozent von einer gesunden Sehne und erreicht erst nach 5-6 Monaten die volle Stabilität.

Zeitlicher Verlauf:	Ziel:	Behandlung:
1.-4. Woche	Schonung. Passive Bewegungsübungen ohne Belastung des Arms.	Armtrageschlinge für 4 Wochen. Zur Nacht, zum Duschen und Umkleiden kann sie abgelegt werden. Eigenübungen 2x täglich: „Krabbel- und Wischübungen“ auf einer Tischplatte, wobei die Hand des gesunden Arms die Hand des operierten Arms führt. Lockere Pendelübungen des Arms. Hand und Ellenbogen dürfen aktiv frei bewegt werden, z.B. bei PC-Arbeit. Physiotherapie: Passive Bewegungsübungen der Schulter zur Vorbeugung einer Kapselsteife. Isometrische Anspannungsübungen der Muskulatur. Anleitung zu Eigenübungen.
5.-6. Woche	Beginn der aktiven Bewegungen des Arms im Schultergelenk, noch ohne Belastung	Die Armtrageschlinge kann zu Hause entfallen. Außer Haus wird sie zum Schutz noch getragen. Der Arm darf nun behutsam aktiv gehoben und für leichte Alltagsverrichtungen ohne Belastung eingesetzt werden. Der gesunde Arm kann noch mithelfen. Das Bewegungsausmaß wird erweitert. Noch darf keine Last gehoben oder mit dem Arm aufgestützt werden. Die Physiotherapie erfolgt jetzt zunehmend aktiv-assistiv und achtet auf Schmerzfreiheit.
7.-8. Woche	Steigerung des aktiven Bewegungsumfangs, noch ohne Belastung	Die Armtrageschlinge entfällt ganz. Der Arm wird zunehmend aktiv ohne Belastung gehoben. Der Bewegungsumfang wird durch Übungen erweitert. Auf Schmerzfreiheit wird geachtet. Flottes Spaziergehen, Ergometertraining sind erlaubt.
9.-12. Woche	Freies Bewegungsausmaß, Beginn von Kräftigungsübungen, Sport ohne besondere Armbelastung	Eigene Kräftigungsübungen mit 1-2kg Gewichten (Sprudelflasche). Behutsame Belastungssteigerung gemeinsam mit der Physiotherapie. Auf Schmerzfreiheit wird dabei geachtet. Leichte berufliche Tätigkeiten werden aufgenommen. Walking, Joggen, lockeres Brustschwimmen, Fahrradfahren, Autofahren.
Ab 13. Woche	Freies Bewegungsausmaß, Kräftigung, Koordination	Die Beweglichkeit wird weiter verbessert. Kräftigungsübungen mit zunehmenden Widerständen im schmerzfreien Bereich. Koordinationsübungen. Die Wiederaufnahme der beruflichen Tätigkeit ist abhängig vom Heilverlauf und den Anforderungen am Arbeitsplatz.
Ab 5. Monat	Steigerung der Belastung	Bei Schmerzfreiheit Wiederaufnahme von armbelastenden Sportarten, z.B. Handballtraining Langsamer und gründlicher Trainingsaufbau.
Ab 8. Monat	Wettkampfsport, Kontaktsport	Wettkampf erst bei guter Kraft, Koordination und Schmerzfreiheit.