

An den weiterbehandelnden Arzt sowie
die weiterbehandelnden Physiotherapeuten

Dr. med. Roland Gruhn
Dr. med. Werner R. Regel
Lilienstraße 4
46446 Emmerich

Patient:

Tel. 0 28 22 - 79 14 91
Fax 0 28 22 - 79 14 92

OP-Datum:

www.emmerich-orthopaedie.de
kontakt@emmerich-orthopaedie.de

Nachbehandlungsplan: Rotatorenmanschettenrekonstruktion

1.-3. postoperative Woche:	7.-12. postop. Woche:	ab der 13. postop. Woche:
<p>Ruhigstellung!</p> <p>Merke: 6 Wochen postoperativ keine aktiven Bewegungsübungen!</p>	<p>Beginn d. aktiven Mobilisation, Skapulastabilisierung, Koordinationstraining</p>	<p>Muskuläre Kräftigung und Wiederaufnahme von beruflicher und sportlicher Aktivität</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Immobilisation in Abduktionsorthese (Abnahme nur zur Körperhygiene) - Eisbehandlung, Lymphdrainage - aktiv und passiv freie Bewegung nur des Ellenbogens und des Handgelenkes - <u>keine Beübung der Schulter!</u> - vor Entlassung Rö. outlet-view u. a.p. mit Orthese 	<ul style="list-style-type: none"> - Abnahme der Orthese nach 6 Wochen - passive und zunehmend aktive Mobilisation ohne Bewegungs-limit unter Beachtung der Schmerzgrenze - zentrierende Übungen für das Glenohumeralgelenk - Beginn mit Kräftigung der Scapulastabilisatoren und der Rotatorenmanschette <u>ohne Widerstand!</u> - <u>Keine Gewichte oder langen Hebelarme!</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - freie aktive u. passive Gelenkbeweglichkeit erlaubt (Schmerzgrenze!) - zunehmende muskuläre Kräftigung der RM u. scapulothorakalen Muskulatur, zunehmend mit Gewichten u. Hebelarmen, später an Geräten - dynamische Bewegungsübungen zur Verbesserung der Koordination - Rückkehr zu beruflichen Aktivitäten mit höherer Schulterbelastung - Beginn sportartspezif. Training
<p>4.-6. postop. Woche: Beginn der passiven Mobilisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - fortgesetztes Tragen der Orthese! - stufenweise Erarbeiten der passiven Gelenkbeweglichkeit: 60° Flexion, 60-90° Abduktion, 0-30° ARO Skapulaebene, IRO frei vor Körperlängsachse unter Beachtung der Schmerzgrenze u. unter ausreichender Analgesie nach WHO-Stufenschema - vorsichtige Scapulamobilisation <p>Wiedervorstellung 6 Wochen postoperativ</p>	<p>Wiedervorstellung 3 Monate postoperativ</p>	<p>Volle Sportfähigkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Überkopfsportarten in der Regel nach 6 Monaten - Kontaktsportarten i.d.R. nach 12 Monaten
<p>Die Sehnenheilung nimmt mind. 12 Wo. in Anspruch. Bis die Funktion voll wiederhergestellt ist, dauert es 5-6 Monate!</p> <p>Arbeitsunfähigkeit: - bei Büro-, Lehr-, Management- o.ä. Tätigkeiten 3-6 Wochen - bei körperlich schwerer Arbeit volle Rehabilitationszeit einplanen (=4-6 Monate)!</p>		

Erstellt von: PL	Freigegeben von: PL, QMB	Version: 1 / vom 14.05.19
Erstellt am: 14.05.19	Freigegeben am: 14.05.19	Seite 1 von 1