

Nachbehandlungsschema Naht der Rotatorenmanschette

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

Bei Rückfragen können Sie sich jederzeit an das Team des Gelenkzentrums Schaumburg wenden.
Tel.: 05751/95150 oder per Mail: praxis@paw-rinteln.de