

Nachbehandlungsplan Arthroskopische Rotatorenmanschettenrekonstruktion

Zeit post-op	Fixation	Bewegungsumfang	Krankengymnastik	physikalische Therapie	Trainingstherapie
OP-Tag	Medi sling, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandwechsel und zur Krankengymnastik	bis 90° Abduktion und Flexion, aus dem Verband, keine Retroversion (nur passiv)	passiv: und assistierte Bewegungsübung, Pendeln	Eisanwendungen, evtl. Cryocuff, orale Antiphlogistika (wenn keine Kontraindikation), Lymphdrainage	Isometrie (muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes), Deltoideusanspannung
1. Tag	Medi sling Tag und Nacht, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandwechsel und zur Krankengymnastik	bis 90° Abduktion und Flexion, aus dem Verband, keine Retroversion (nur passiv)	Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv)	Eisanwendungen, Antiphlogistika	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung
2.Tag bis 3. Woche	Medi sling Tag und Nacht, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandwechsel und zur Krankengymnastik	bis 90° Abduktion und Flexion, aus dem Verband, keine Retroversion, freie Rotation (passiv)	Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv)	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, Lymphdrainage des Armes	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes
4. - 6. Woche	Medi sling Verband nur noch zur Nacht	bis 90° Abduktion und Flexion	Vorsichtiger Beginn aktiv assistierter Bewegungsübungen	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung, PNF, Training Depressoren
7. - 9. Woche	keine	schrittweises Erweitern des Bewegungsumfangs	Beginn aktive Bewegungsübungen	nach Bedarf	PNF alle Muskelgruppen, Aufarbeiten muskulärer Dysbalancen, 3-D-Bewegungsmuster, propriozeptives Training, Eigendehnung, Eigenmobilisierung