

Rotatorenmanschettenrefixation

Lagerung: Im OP Anlage eines Schulterabduktionskissens (SAK) für 4 Wochen

Bei Refixation der Subscapularissehne: Einschränkung der ARO auf max. 20° und der aktiven IRO für 6 Wochen.

1.Tag nach OP:

- Aufstehen über die nicht betroffene Seite
- Haltungsschulung
- Umkehrbewegungen des Unterarmes erlaubt

2.Tag nach OP bis einschl. 4. postoperative Woche:

- passive Abduktion und Flexion aus dem SAK erlaubt
- Bewegungslimit:
 - zwischen 60°/90° Abspreizen / Vorhalten
 - kurzes Hängenlassen des Armes und ADD bis zur Nullstellung nur nach Rücksprache mit dem Operateur erlaubt
 - ARO bis max. 20°, keine aktive IRO
- Umkehrbewegungen des Unterarmes erlaubt
- Aktive Schultergürtelbewegungen
- Haltungsschulung
- Dehn- und Massagetechniken am M. trapezius

Nach 4 Wochen Abnahme des Schulterabduktionskissen.

Optional kann je nach Stabilisationsbedarf der Schulter kurzzeitig eine Collar-Schlinge angelegt werden.

5. und 6. Woche:

- Beginn der vorsichtigen assistiven bzw. aktiven Bewegung der Schulter
- ABD und FLEX sind weiterhin auf 90° limitiert, bei fixierter Scapula

Ab der 7. Woche:

- Freigabe der Schulterbewegung
- Aktives Beüben der Schulter ohne Limitation
- Beginn mit Muskelkräftigungsübungen bis 5 — 10 kg

Ab der 12. Woche:

- Belastungssteigerung über 10-25 kg

Ab dem 6. Monat nach OP:

- Beginn mit Überkopfsportarten
- Belastungssteigerung über 25 kg