

Nachbehandlungsplan

Naht der Rotatorenmanschette

Allgemeines:

- Das Abduktionskissen muss für 6 Wochen Tag und Nacht getragen werden.
In der Nacht kann das Unterpolstern der Schulter mit einem kleinen Kissen helfen.
- Zum Duschen und während der Krankengymnastik darf die Orthese abgenommen werden.
- Bewegen Sie die Schulter nur bis zu Ihrer Schmerzgrenze.
- Kühlen Sie das Operationsgebiet bis zu 3 x täglich für max. 15 Minuten.



Knie & Sport Praxis
Dr. Hagemann & Kolleg:innen

E-Mail: praxis@knieundsport.de
www.knieundsport.de

Zeit postop	ROM		
1. - 6. Woche	Ext/Flex Add/Abd IRO/ARO in 15° Abd. Scapulamobilisation Ellenbogen Hand	0°/15°/90° 0°/15°/90° bis zum Bauch/0°/10° frei frei frei	passiv passiv passiv aktiv aktiv aktiv
7. Woche	alle Ebenen Auto fahren Belastungsaufbau Walken	frei Tätigkeiten des täglichen Lebens, kein schweres Heben oder Tragen	aktiv kein Widerstand in Abduk- tion, Rotation
4. Monat	Belastungsaufbau Fahrrad fahren, Joggen, Schwimmen	Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätsstei- gerung (z.B. langer Hebel, max. grünes/blaves Theraband)	frei in alle Richtungen