



Behandlungsprogramm nach Schulteroperationen

III Rotatorenmanschetten-Rekonstruktion

- Tag 0-2
- Ruhigstellung im Gilchristverband
 - NSAR
 - Kühlung
- Tag 3-14
- Schulter-Arm-Abduktionskissen, z. B. Medi SAS comfort, ggf. Medi SAS 45 in 30° Einstellung)
 - Passive/assistive Beübung bis 60° Abd/Elev
 - **Keine aktive Außenrotation (AR)**, jedoch passive AR aus Innenrotationsstellung bis zur Neutral-0-Stellung möglich
 - Vorsichtige isometrisch-zentrierende Übungen
 - Freihalten der thorako-scapulären Gleitebene, Haltungsschulung
 - Lymphdrainage
- Woche 3-4
- Schulter-Arm-Abduktionskissen
 - Passive/assistive Beübung bis 90° Abd/Elev
 - **Keine aktive AR**
 - Submaximale isometrisch-zentrierende Übungen
 - Training der Scapula- und BWS-Muskulatur im offenen System
 - Elektrotherapie (Schmerztherapie, Ödemreduktion)
 - Wärmeanwendungen
 - Ggf. manuelle Therapie ACG, SCG
- Woche 5-6
- Abnahme Schulter-Arm-Abduktionskissen
 - Aktiv assistive KG bis 120° Abd/Elev, AR bis 15°
 - Dynamisch zentrierende Übungen
 - Isometrie
 - Ggf. manuelle Therapie
- Woche 7-8
- Ambulante Rehabilitation
 - Freies Bewegungsausmaß, zunächst aktiv-assistiv, dann aktiv
 - Muskelaufbautraining für Schulterblattmuskulatur und Rotation, auch im offenen System
 - PNF
 - Haltungsschulung
 - Ggf. Elektrostimulation

- Woche 9-16
- Exzentrisches und konzentrisches Muskeltraining, steigend bis zur allgemeinen muskulären Vollbelastung
 - Training von Beweglichkeit, Koordination, Reaktion und Ausdauer
 - Sportartspezifische Trainingselemente ab der 12. Woche
 - Ambulante Rehabilitationsmaßnahme ab 7. Woche

Prof. Dr. Peter Strohm
Chefarzt

Prof. Dr. Volker Schöffl
Leiter der Sektion
Sportorthopädie, Sporttraumatologie,
Sportmedizin, Chirurgie der oberen Extremität

Stand 12/2015