

## NACHBEHANDLUNG ARTHROSKOPISCHE ROTATORENMANSCHETTENNAHT SCHULTER

Zeit postop	Fixation	Beweg.umfang	Krankengymnastik	physikalische Therapie	Trainingstherapie
<b>OP-Tag</b>	Schulter Fix Abdukt, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel 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 Kontraindikationen), Lymphdrainage	Isometrie (muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes), Deltoideusanspannung,
<b>1. Tag</b>	Schulter Fix Abdukt, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	bis 90° Abduktion und Flexion, aus dem Verband, keine Retroversion (nur passiv)	Passive Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv)	Eisanwendungen, Antiphlogistika	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung
<b>2.Tag bis 4. Woche</b>	Schulter Fix Abdukt, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	bis 90° Abduktion und Flexion, aus dem Verband, keine Retroversion, freie Rotation (passiv)	Passive Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv)	Kältetherapie, evtl. Elektrophotherapie, Lymphdrainage des Armes	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes
<b>5. - 6. Woche</b>	Schulter Fix Abdukt Verband nur noch zur Nacht	bis 90° Abduktion und Flexion	Vorsichtiger Beginn aktiv assistierter Bewegungsübungen	Kältetherapie, evtl. Elektrophotherapie, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung, PNF, Training Depressoren
<b>7. -9. Woche</b>	keine	schrittweises Erweitern des Bewegungsumfangs	Beginn aktive Bewegungsübungen	nach Bedarf	PNF alle Muskelgruppen, Aufarbeiten muskulärer Dysbalancen, 3-D-Bewegungsmuster, propriozeptives Training, Eigendehnung, Eigenmobilisierung

- Voltaren resinat 1-0-1 (Diclofenac) für 1-2 Wochen post OP und Absetzen sobald wie möglich
- Pantozol 40mg 1-0-0 solange Voltaren genommen wird
- Bei Bedarf Novalgintropfen 3x30 TRO