

Nachbehandlungsschema Rotatorenmanschette

Zeit	Fixation	Bewegungsumfang	Physiotherapie
OP-Tag	15° Schulterabduktionsorthese, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	Bis 90° Abduktion und Flexion, aus dem Verband, keine Retroversion	Passive Bewegungen, Pendeln Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, Deltoideusanspannung Kälteanwendungen, orale Antiphlogistika
1. Tag	15° Schulterabduktionsorthese, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	Bis 90° Abduktion und Flexion, aus dem Verband, keine Retroversion	Passive Bewegungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes Kälteanwendungen, Antiphlogistika
2.Tag bis 3. Woche	15° Schulterabduktionsorthese, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	Bis 90° Abduktion und Flexion, aus dem Verband, keine Retroversion, freie Rotation (passiv)	Passive Bewegungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes Kälteanwendungen, evtl. Elektrotherapie, Lymphdrainage des Armes
4. - 6. Woche	15° Schulterabduktionsorthese nur noch zur Nacht	Bis 90° Abduktion und Flexion	Vorsichtiger Beginn aktiv assistierter Bewegungen Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung, PNF, Training Depressoren Kälteanwendungen, evtl. Elektrotherapie, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze
7. -9. Woche	Keine	Schrittweises Erweitern des Bewegungsumfangs	Beginn aktive Bewegungen PNF alle Muskelgruppen, Aufarbeiten muskulärer Dysbalancen, propriozeptives Training, Eigendehnung, Eigenmobilisierung

Schmerztherapie nach WHO Stufenschema und Bedarf unter PPI