

Rotatorenmanschetten-Rekonstruktion – Nachbehandlung

Ab 1. Tag post-OP

- Konsequentes Tragen eines Abduktionskissens (40° Abduktion, 10° Flexion des Armes)
- Nach Drainageentfernung: passive Ante- und Retroversion (Schulter nach vorne und hinten bewegen), maximal 90° Beugung - Schmerzadaptiert
- Finger-, Hand- und Ellenbogengelenke dürfen und sollen komplett bewegt werden
- Eis + Lymphdrainage falls nötig
- Haltungsschulung
- KEIN aktives Abspreizen, kein Heranführen des Armes zur Körpermitte. KEINE Innen- oder Außenrotation im Schultergelenk

Ab 1. Woche post-OP

- Ante- und Retroversion der Schulter nun aktiv-assistiv erlaubt
- Innen- und Außenrotation bis 25° erlaubt

Ab 3. Woche post-OP

- Innen- und Außenrotation bis 35° erlaubt

Ab 7. Woche post-OP

- Entwöhnung des Abduktionskissens
- Freigabe sämtlicher Bewegungen, um Beweglichkeit wiederherzustellen
- Muskelaufbau – Training bis 10 kg Gewicht

Ab 10. Woche post-OP

- Muskelaufbau – Training über 10 kg Gewicht