

Nachbehandlung

Rekonstruktion Rotatorenmanschette (SSC)

Allgemeines:

- Um eine sichere Einheilung der wiederangenahten Sehnen zu gewährleisten, muss das Abduktionskissen o.ä. für 6 Wochen Tag und Nacht getragen werden.
- Zur Körperpflege und physiotherapeutischen Behandlung darf das Abduktionskissen o.ä. abgenommen werden.
- Bewegen Sie grundsätzlich nur bis zu Ihrer Schmerzgrenze.
- Kühlen Sie bei Schwellung des Operationsgebietes dieses mehrmals täglich für max. 15 Minuten.
- Dieses Schema gibt eine Orientierungshilfe für die Nachbehandlung, die unter Absprache mit ihrem Arzt individuell angepasst werden sollte.

Zeitraum	ROM/Aktivität		
1.-2. Woche post OP	Ext/Flex	0°/15°/90°	→passiv
	Add/Abd	0°/15°/90°	→passiv
	IRO/ARO in 15° Abd.	bis zum Bauch/0°/0°	→passiv
	Scapulamobilisation	frei	→aktiv
	Ellenbogen	frei	→aktiv
	Hand	frei	→aktiv
3.-4. Woche post OP	Ext/Flex	0°/15°/90°	→passiv
	Add/Abd	0°/15°/90°	→passiv
	IRO in 15° Abd.	bis zum Bauch	→passiv
	ARO in 15° Abd.	10°	→aktiv
5.-6. Woche post OP	Ext/Flex	0°/15°/90°	→passiv
	Add/Abd	0°/15°/90°	→passiv
	IRO in 15° Abd.	bis zum Bauch	→passiv
	ARO in 15° Abd.	35°	→aktiv

7.-8. Woche post OP	<p>alle Ebenen</p> <p>Auto fahren</p> <p>Belastungsaufbau</p> <p>Walken</p>	<p>frei</p> <p>Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung (z.B. kurzer Hebel, max. gelbes/rotes Theraband)</p>	<p>→aktiv</p> <p>→kein Widerstand in Rotation!</p>
4. Monat post OP	<p>Belastungsaufbau</p> <p>Fahrrad fahren</p> <p>Joggen</p> <p>Nordic Walking</p> <p>Schwimmen</p>	<p>Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung (z.B. langer Hebel, max. grünes/blaues Theraband)</p>	<p>→alle Richtungen frei</p>
Ab 8.-9. Monat post OP	<p>Überkopfarbeiten</p> <p>Kraftsport/Krafttraining</p> <p>Überkopfsportarten</p>		