

Nachbehandlung

Rekonstruktion Rotatorenmanschette (SSP/SSP+ISP)

Allgemeines:

- Um eine sichere Einheilung der wieder angenähten 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°/30°	→passiv
	Scapulamobilisation	frei	→aktiv
	Ellenbogen	frei	→aktiv
	Hand	frei	→aktiv
3.-6. Woche post OP	Ext/Flex	0°/15°/90°	→passiv
	Add/Abd	0°/15°/90°	→passiv
	IRO in 15° Abd.	bis zum Bauch	→aktiv
	ARO in 15° Abd.	frei	→passiv
7. Woche post OP	alle Ebenen	frei	→aktiv
	Auto fahren		
	Belastungsaufbau	Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung (z.B. kurzer Hebel, max. gelbes/rotes Theraband)	→kein Widerstand in Abd!
	Walken		

4. Monat post OP	Belastungsaufbau	Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung (z.B. langer Hebel, max. grünes/blaues Theraband)	→frei in alle Richtungen
Ab 8.-9. Monat post OP	Überkopfarbeiten Kraftsport/Krafttraining Überkopfsportarten		