



## Behandlungsleitfaden

### ROTATORENMANSCHETTENNAHT (EVTL. MIT SLAP-FIXATION / LBS-TENODESE)

#### Grundsätzliches:

- Schulterabduktionskissen für insgesamt 6 Wochen Tag und Nacht
- Bewegungsstuhl für 4 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Min Abduktion max. 80°, Retroversion 10°, Flexion 60°
- Passive Mobilisation (Bewegungen) bis maximal 90° Abduktion und Flexion für insgesamt 6 Wochen
- Bei zusätzlicher SLAP-Fixation/LBS-Tenodese keine Bicepsaktivität gegen Widerstand für 6 Wochen, sowie keine volle Streckung im Ellenbogen
- Kein schweres Heben und Tragen >5kg für insgesamt 4 Monate

**DIESES SCHEMA MUSS INDIVIDUELL ANGEPASST WERDEN. VORAUSSETZUNG FÜR DEN ÜBERGANG IN DIE NÄCHSTE PHASE IST IMMER DAS ERREICHEN DER ZIELE DER VORHERGEHENDEN PHASE.**

#### Detaillierte Nachbehandlung:

| <b>Phase 0 (präoperativ)</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, OP-VORBEREITUNG</b>                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Patienteninformation:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schonung des betroffenen Gelenks</li> <li>• Organisation aller Notwendigkeiten im beruflichen und privaten Umfeld</li> </ul>                                            | <b>Therapeuteninformation:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lokale Stabilisation Schultergelenk (RM-Aktivierung)</li> <li>• Lokale Stabilisation Scapula (M.trapezius pars ascendens, M.serratus anterior)</li> <li>• Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen</li> </ul> |
| <b>Wichtige Hinweise:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Physiotherapie <b>ab 1. Tag, 1-2x pro Woche</b></li> <li>• Apparative Funktionsdiagnostik und Medizinische Trainingstherapie <b>nach Absprache mit dem Arzt</b></li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| <b>Phase 1 (1.-2. Woche postoperativ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, MOBILISATION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Patienteninformation:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulterabduktionskissen für insgesamt 6 Wochen Tag und Nacht</li> <li>• Bewegungsstuhl für insgesamt 4 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten im vorgegebenem Bewegungsausmaß ABD 80°, Retroversion 10°, Flexion 60°</li> <li>• Passive Bewegung bis maximal zur</li> </ul> | <b>Therapeuteninformation:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuelle Lymphdrainage</li> <li>• Passive Mobilisation EX/FLEX 0/0/90, ABD/ADD 90/0/0, IRO/ARO 70/0/10<br/>→ bei SSC-Naht: 2 Wochen <b>KEINE</b> ARO; <b>KEINE</b> IRO gegen Widerstand für 6 Wochen</li> <li>• Lokale Stabilisation Scapula</li> </ul> |



Dr.Öttl | Schulter  
Dr.Kinateder | Knie  
Dr.Wimmer | Knie  
Dr.Mayer | Fuß, Hand  
Dr.Rummel | Endoprothetik  
Hr.Bolay | Wirbelsäule  
PD Dr.Suren | Endoprothetik  
PD Dr.Scheiderer | Schulter  
Dr.Mrosek\* | Sportorthopädie  
Dr.Seeliger\* | Orthopädie  
Hr.Kossak\* | Orthopädie

\*angestellte FachärztInnen

#### Praxis

Nymphenburger Straße 110  
80636 München

Waldstraße 7 | WolfartKlinik  
82166 Gräfelfing

Im Loh 1 | TennisBase  
82041 Oberhaching

089 / 1 29 20 33  
anmeldung@zfos.de  
sekretariat@zfos.de  
www.zfos.de

#### Physio, Training & Testing

Nymphenburger Straße 110  
80636 München  
089 / 1 29 94 70  
physio@zfos.de

#### Operations-Standorte

WolfartKlinik Gräfelfing  
ZFOS – Belegabteilung  
089 / 85 87-0

AOZ Aubing  
Ambulantes OP-Zentrum  
Mainaustraße 62

#### Zertifizierungen



Vereine | Verbände | Turniere





ZFOS – PartG Orthopäden & Unfallchirurgen  
Nymphenburger Straße 110 | 80636 München



Dr. Öttl | Schulter  
Dr. Kinateder | Knie  
Dr. Wimmer | Knie  
Dr. Mayer | Fuß, Hand  
Dr. Rummel | Endoprothetik  
Hr. Bolay | Wirbelsäule  
PD Dr. Suren | Endoprothetik  
PD Dr. Scheiderer | Schulter  
Dr. Mrosek\* | Sportorthopädie  
Dr. Seeliger\* | Orthopädie  
Hr. Kossak\* | Orthopädie

\*angestellte FachärztInnen

|                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Horizontalen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KEINE</b> aktive und unterstützte Bewegung des Armes für insgesamt 6 Wochen</li> <li>• <b>KEIN</b> Radfahren für insgesamt 3 Monate</li> </ul> | <p>(M.trapezius pars ascendens, M.serratus anterior)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> <li>• Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, EB, HWS, BWS</li> </ul> |
| <p>Wichtige Hinweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ärztliche Kontrolle <b>2 Wochen postoperativ</b></li> <li>• Physiotherapie <b>ab 1. Tag postoperativ, 2-3x pro Woche</b></li> </ul>         |                                                                                                                                                                                                                                                           |

| <b>Phase 2 (3.-6. Woche postoperativ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT, VERBESSERUNG DER SENSOMOTORIK</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Patienteninformation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulterabduktionskissen für weitere 4 Wochen Tag und Nacht</li> <li>• Bewegungsstuhl für weitere 2 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten im vorgegebenem Bewegungsausmaß ABD 80°, Retroversion 10°, Flexion 60°-80°</li> <li>• <b>KEINE</b> aktive Bewegung für weitere 4 Wochen</li> <li>• <b>KEIN</b> Radfahren für weitere 2,5 Monate</li> </ul> | <p>Therapeuteninformation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passive Mobilisation EX/FLEX 0/0/90, ABD/ADD 90/0/0, IRO/ARO 70/0/nach Toleranz → bei SSC-Naht: IRO/ARO 70/0/20</li> <li>• Scapula-Setting</li> <li>• Haltungsschulung</li> <li>• Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> <li>• Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen, HWS und BWS</li> </ul> |
| <p>Wichtige Hinweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ärztliche Kontrolle <b>6 Wochen</b></li> <li>• Physiotherapie <b>2-3x pro Woche</b></li> <li>• Apparative Funktionsdiagnostik: Eingangsanalyse <b>nach 6-8 Wochen</b></li> <li>• Beginn Medizinische Trainingstherapie <b>nach 6-8 Wochen, 1-2x pro Woche</b></li> </ul>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

#### Praxis

Nymphenburger Straße 110  
80636 **München**

Waldstraße 7 | WolfartKlinik  
82166 **Gräfelfing**

Im Loh 1 | TennisBase  
82041 **Oberhaching**

089 / 1 29 20 33  
anmeldung@zfos.de  
sekretariat@zfos.de  
www.zfos.de

#### Physio, Training & Testing

Nymphenburger Straße 110  
80636 München  
089 / 1 29 94 70  
physio@zfos.de

#### Operations-Standorte

WolfartKlinik Gräfelfing  
ZFOS – Belegabteilung  
089 / 85 87-0

AOZ Aubing  
Ambulantes OP-Zentrum  
Mainaustraße 62

| <b>Phase 3 (7.-12. Woche postoperativ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG</b>                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Patienteninformation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulterabduktionskissen langsam innerhalb ca. 1 Woche abtrainieren</li> <li>• Aktive/selbstständige Bewegung bis zur Horizontalen freigegeben für 2 Wochen; danach aktive Bewegung schmerzfrei in alle Richtungen</li> </ul> | <p>Therapeuteninformation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passiv-assistive Mobilisation im freien ROM nach Toleranz für 2 Wochen</li> <li>• Aktive Mobilisation ab der 9. Woche postoperativ im schmerzfreien Bereich</li> <li>• Statische Stabilisation Rumpf und Scapula</li> </ul> |

#### Zertifizierungen



Vereine | Verbände | Turniere





ZFOS – PartG Orthopäden & Unfallchirurgen  
Nymphenburger Straße 110 | 80636 München



|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>frei</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KEIN</b> Tragen &gt;2kg für weitere 6 Wochen</li> <li>• <b>KEIN</b> Radfahren für weitere 6 Wochen</li> </ul>                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung M.biceps brachii <b>erst ab der 12. Woche postoperativ</b></li> <li>• Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur</li> <li>• Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> </ul> |
| <p>Wichtige Hinweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ärztliche Kontrolle <b>nach 3 Monaten</b></li> <li>• Physiotherapie <b>1-2x pro Woche</b></li> <li>• Medizinische Trainingstherapie <b>2-3x pro Woche</b></li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Dr.Öttl | Schulter  
Dr.Kinateder | Knie  
Dr.Wimmer | Knie  
Dr.Mayer | Fuß, Hand  
Dr.Rummel | Endoprothetik  
Hr.Bolay | Wirbelsäule  
PD Dr.Suren | Endoprothetik  
PD Dr.Scheiderer | Schulter  
Dr.Mrosek\* | Sportorthopädie  
Dr.Seeliger\* | Orthopädie  
Hr.Kossak\* | Orthopädie

\*angestellte FachärztInnen

| <b>Phase 4 (ab der 13. Woche postoperativ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ZIEL: HERSTELLUNG DER VOLLEN BELASTBARKEIT UND SPORTFÄHIGKEIT</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Patienteninformation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KEIN</b> Tragen &gt;5kg für weitere 4 Wochen</li> <li>• Wiederaufnahme Sport nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut (ca. 4-5 Monate postoperativ)</li> <li>• Langsame kontrollierte Belastungssteigerung nach Schmerztoleranz</li> <li>• <b>KEINE</b> Impulsbewegungen</li> </ul> | <p>Therapeuteninformation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive endgradige Mobilisation im freien ROM</li> <li>• Dynamische Stabilisation Rumpf und Scapula</li> <li>• Statische und dynamische Stabilisation im Stütz</li> <li>• Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur</li> <li>• Schnell- und Reaktivkrafttraining</li> <li>• Training sportartspezifischer Bewegungsmuster</li> </ul> |
| <p>Wichtige Hinweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ärztliche Kontrolle <b>nach 5 Monaten</b></li> <li>• Physiotherapie bei Bedarf</li> <li>• Medizinische Trainingstherapie <b>2-3x pro Woche</b></li> <li>• Apparative Funktionsdiagnostik: <b>Kontrollanalyse nach 5 Monaten</b></li> </ul>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

#### Praxis

Nymphenburger Straße 110  
80636 **München**

Waldstraße 7 | WolfartKlinik  
82166 **Gräfelfing**

Im Loh 1 | TennisBase  
82041 **Oberhaching**

089 / 1 29 20 33  
anmeldung@zfos.de  
sekretariat@zfos.de  
www.zfos.de

#### Physio, Training & Testing

Nymphenburger Straße 110  
80636 München  
089 / 1 29 94 70  
physio@zfos.de

#### Operations-Standorte

WolfartKlinik Gräfelfing  
ZFOS – Belegabteilung  
089 / 85 87-0

AOZ Aubing  
Ambulantes OP-Zentrum  
Mainaustraße 62

#### Zertifizierungen



Vereine | Verbände | Turniere

