

## Nachbehandlungsschema

### ROTATORENMANSCHETTENNAHT KURZ

#### Grundsätzliches:

- Schulterabduktionskissen für 4 Wochen Tag und Nacht
- Bewegungsstuhl für 4 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Min Abduktion max. 80°, Retroversion 10°, Flexion 60°
- Passives Bewegen bis maximal 90° Abduktion und Flexion für insgesamt 4 Wochen
- Kein schweres Heben und Tragen >5kg für 4 Monate
- Bei zusätzlicher Naht der Subscapularissehne 2 Wochen KEINE Außenrotation und insgesamt 6 Wochen KEINE Innenrotation gegen Widerstand
- Bei zusätzlicher SLAP-Fixation/LBS-Tenodese keine Bicepsaktivität gegen Widerstand für 6 Wochen, sowie keine volle Streckung im Ellenbogen

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

#### Detaillierte Nachbehandlung:

#### Phase 0 (präoperativ):

**ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, OP-VORBEREITUNG**

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schonung des betroffenen Gelenks</li> <li>• Organisation aller Notwendigkeiten im beruflichen und privaten Umfeld</li> </ul>	<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>

#### Wichtige Hinweise:

- Physiotherapie **ab 1. Tag, 1-2x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik und Medizinische Trainingstherapie **nach Absprache mit dem Arzt**

#### Phase 1 (1.-2. Woche postoperativ):

**ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, MOBILISATION**

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulterabduktionskissen für insgesamt 4 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 Horizontalen</li> <li>• <b>KEINE</b> aktive und unterstützte Bewegung des Armes für insgesamt 4 Wochen</li> <li>• <b>KEIN</b> Radfahren für insgesamt 3 Monate postoperativ</li> </ul>	<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 → bei SSC-Naht: 2 Wochen <b>KEINE</b> ARO; <b>KEINE</b> IRO gegen Widerstand für 6 Wochen</li> <li>• Lokale Stabilisation Scapula (M.trapezius pars ascendens, M.serratus anterior)</li> <li>• Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> <li>• Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen, HWS und BWS</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
- Dr.Lueg\* Sportorthopädie
- Dr.Mrosek\* Sportmedizin

\* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110  
 D-80636 München

www.zfos.de

#### Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33  
 +49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

sekretariat@zfos.de

#### Physio, Training & Testing

+49 (0) 89 / 1 29 94 70  
 physio@zfos.de

#### Filiale

Im Loh 1, Tennisbase  
 D-82041 Oberhaching  
 +49 (0) 89 / 1 29 20 33

#### Ambulante und stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung  
 WolfartKlinik Gräfelfing  
 +49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:



**Wichtige Hinweise:**

- Ärztliche Kontrolle **2 Wochen postoperativ**
- Physiotherapie **ab 1. Tag postoperativ, 2-3x pro Woche**

**Phase 2 (3.-6. Woche postoperativ):**

**ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT, VERBESSERUNG DER SENSOMOTORIK**

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulterabduktionskissen für weitere 2 Wochen Tag und Nacht, ab der 5. Woche postoperativ langsam entwöhnen</li> <li>• Bewegungsstuhl für weitere 2 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten im vorgegebenem Bewegungsausmaß ABD 80°, Retroversion 10°, Flexion 60°</li> <li>• Ab der 5. Woche postoperativ assistiv-aktives Bewegen nach Schmerztoleranz bis zur Horizontalen erlaubt</li> <li>• <b>KEINE</b> aktive Bewegung für weitere 2 Wochen</li> <li>• <b>KEIN</b> Radfahren für weitere 2,5 Monate</li> </ul>	<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>• Assistiv-Aktive Mobilisation EX/FLEX 0/0/90, ABD/ADD 90/0/0, IRO/ARO 70/0/nach Toleranz ab Anfang der 5. Woche postoperative; Passive Mobilisation im freien ROM</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>

**Wichtige Hinweise:**

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 Wochen**
- Physiotherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Eingangsanalyse **nach 6-8 Wochen**
- Beginn Medizinische Trainingstherapie **nach 6-8 Wochen, 1-2x pro Woche**

**Phase 3 (7.-12. Woche postoperativ):**

**ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG**

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulterabduktionskissen/Schulterarmfixbandage ablegen</li> <li>• Aktives Bewegen im schmerzfreen Bereich freigegeben</li> <li>• <b>KEIN</b> Tragen &gt;3kg für insgesamt 3 Monate</li> <li>• <b>KEIN</b> Radfahren für weitere 6 Wochen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive Mobilisation im freien ROM</li> <li>• Statische Stabilisation Rumpf und Scapula</li> <li>• Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur</li> <li>• Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> </ul>

**Wichtige Hinweise:**

- Ärztliche Kontrolle **nach 3 Monaten**
- Physiotherapie **1-2x pro Woche**
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**

**Phase 4 (ab der 13. Woche postoperativ):**

**ZIEL: HERSTELLUNG DER VOLLEN BELASTBARKEIT UND SPORTFÄHIGKEIT**

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KEIN</b> Tragen &gt;5kg für weitere 4 Wochen</li> <li>• Langsame Belastungssteigerung nach Schmerztoleranz kontrolliert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive endgradige Mobilisation im freien ROM</li> <li>• Dynamische Stabilisation Rumpf und 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
- Dr.Lueg\* Sportorthopädie
- Dr.Mrosek\* Sportmedizin

\* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110  
 D-80636 München

www.zfos.de

**Praxis**

+49 (0) 89 / 1 29 20 33  
 +49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

sekretariat@zfos.de

**Physio, Training & Testing**

+49 (0) 89 / 1 29 94 70  
 physio@zfos.de

**Filiale**

Im Loh 1, Tennisbase  
 D-82041 Oberhaching  
 +49 (0) 89 / 1 29 20 33

**Ambulante und stationäre Operationen**

ZFOS - Belegabteilung  
 WolfartKlinik Gräfelfing  
 +49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:



Spezialisierte orthopädische Chirurgie  
Arthroskopie, Sporttraumatologie  
Physiotherapie, med. Training, Testing

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>KEINE</b> Impulsbewegungen</li><li>• Wiederaufnahme Sport nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><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> |
|--|---|

**Wichtige Hinweise:**

- Ärztliche Kontrolle **nach 5 Monaten**
- Physiotherapie bei Bedarf
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse **nach 5 Monaten**



Dr.Öttl Schulter  
Dr.Kinateder Knie  
Dr.Wimmer Knie  
Dr.Mayer Fuß, Hand  
Dr.Rummel Endoprothetik  
Hr.Bolay Wirbelsäule  
PD Dr.Suren Endoprothetik  
Dr.Lueg\* Sportorthopädie  
Dr.Mrosek\* Sportmedizin

\* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110  
D-80636 München

[www.zfos.de](http://www.zfos.de)

**Praxis**

+49 (0) 89 / 1 29 20 33  
+49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

[sekretariat@zfos.de](mailto:sekretariat@zfos.de)

**Physio, Training & Testing**

+49 (0) 89 / 1 29 94 70  
[physio@zfos.de](mailto:physio@zfos.de)

**Filiale**

Im Loh 1, Tennisbase  
D-82041 Oberhaching  
+49 (0) 89 / 1 29 20 33

**Ambulante und stationäre  
Operationen**

ZFOS - Belegabteilung  
WolfartKlinik Gräfelfing  
+49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:

