

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

**Nachbehandlungsschema**

**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° (für zu Hause bei Fa. S.U.B., Hr. Baus bestellen)
- 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:**

**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 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 Horizontalen</li> <li>• <b>KEINE</b> aktive und unterstützte Bewegung des Armes für insgesamt 6 Wochen</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:</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.Mrosek\* Sportorthopädie
  - Dr.Seeliger\* Orthopädie
- \* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110  
 D-80636 München



www.zfos.de

**Praxis**

+49 (0) 89 / 1 29 20 33  
 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:**



ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

<ul style="list-style-type: none"> <li><b>KEIN</b> Radfahren für insgesamt 3 Monate</li> </ul>	Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen, HWS und BWS
--	--

**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 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>	<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>

**Wichtige Hinweise:**

- Ärztliche Kontrolle **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**

- Dr.Öttl Schulter
  - Dr.Kinateder Knie
  - Dr.Wimmer Knie
  - Dr.Mayer Fuß, Hand
  - Dr.Rummel Endoprothetik
  - Hr.Bolay Wirbelsäule
  - PD Dr.Suren Endoprothetik
  - Dr.Mrosek\* Sportorthopädie
  - Dr.Seeliger\* Orthopädie
- \* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110  
 D-80636 München



www.zfos.de

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

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

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<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 frei</li> <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>• 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> <li>• <b>Kräftigung M.biceps brachii 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>

**Wichtige Hinweise:**

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

**Praxis**

+49 (0) 89 / 1 29 20 33  
 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

**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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive endgradige Mobilisation im freien ROM</li> </ul>

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>• 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> | <ul style="list-style-type: none"><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> |
|---|--|

**Wichtige Hinweise:**

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

ZFOS

Z F O S

ZENTRUM FÜR  
ORTHOPÄDIE &  
SPORTMEDIZIN

NYMPHENBURGER STRASSE



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

\* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110  
D-80636 München



www.zfos.de

**Praxis**

+49 (0) 89 / 1 29 20 33  
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:

