

## Behandlungsprogramm nach Schulteroperationen

### III Rotatorenmanschetten-Rekonstruktion

- Tag 0-2
- Ruhigstellung im Gilchristverband
  - NSAR
  - Kühlung
- Tag 3-14
- Schulter-Arm-Abduktionskissen, z. B. Medi SAS comfort, ggf. Medi SAS 45 in 30° Einstellung)
  - Passive/assistive Beübung bis 60° Abd/Elev
  - **Keine aktive Außenrotation (AR)**, jedoch passive AR aus Innenrotationsstellung bis zur Neutral-0-Stellung möglich
  - Vorsichtige isometrisch-zentrierende Übungen
  - Freihalten der thorako-scapulären Gleitebene, Haltungsschulung
  - Lymphdrainage
- Woche 3-4
- Schulter-Arm-Abduktionskissen
  - Passive/assistive Beübung bis 90° Abd/Elev
  - **Keine aktive AR**
  - Submaximale isometrisch-zentrierende Übungen
  - Training der Scapula- und BWS-Muskulatur im offenen System
  - Elektrotherapie (Schmerztherapie, Ödemreduktion)
  - Wärmeanwendungen
  - Ggf. manuelle Therapie ACG, SCG
- Woche 5-6
- Abnahme Schulter-Arm-Abduktionskissen
  - Aktiv assistive KG bis 120° Abd/Elev, AR bis 15°
  - Dynamisch zentrierende Übungen
  - Isometrie
  - Ggf. manuelle Therapie
- Woche 7-8
- Ambulante Rehabilitation
  - Freies Bewegungsausmaß, zunächst aktiv-assistiv, dann aktiv
  - Muskelaufbautraining für Schulterblattmuskulatur und Rotation, auch im offenen System
  - PNF
  - Haltungsschulung
  - Ggf. Elektrostimulation
- Woche 9-16
- Exzentrisches und konzentrisches Muskeltraining, steigend bis zur allgemeinen muskulären Vollbelastung
  - Training von Beweglichkeit, Koordination, Reaktion und Ausdauer
  - Sportartspezifische Trainingselemente ab der 12. Woche
  - Ambulante Rehabilitationsmaßnahme ab 7. Woche