

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

der Riss der Rotatorenmanschette ist eine schwere Veränderung bzw. Verletzung.

Nach der Operation ist eine intensive Physiotherapie notwendig.

Die Dauer der Physiotherapie beträgt 16 bis 24 Wochen.

Empfehlungen:

Vereinbaren Sie rechtzeitig vor dem Eingriff Termine für die Physiotherapie zwei bis dreimal pro Woche. Ein Rezept erhalten Sie von uns.

Bringen Sie das Schulterkissen mit in das Krankenhaus. Rezepte erhalten Sie von uns.

Besorgen Sie sich vor dem Eingriff die NSAR Tabletten. Rezepte erhalten Sie von uns.

Dies ist nur eine Leitlinie und an den individuellen Verlauf anzupassen!

Phase I

Woche 1 - 6 nach der Operation

Lagerung im Schulterkissen

Passive Beübung, kein selbständiges anheben

Schulterkissen für 4-6 Wochen postoperativ

Schmerzmittels / NSAR wie rezeptiert

Kühlung 3 x tgl. 15 min unter Hautschutz

Physiotherapie:

Schmerzreduktion

Passive Mobilisation

Woche 1-4 60° Abduktion und Anteversion, keine ARO

Woche 5 und 6 90° Abduktion und Anteversion, 10 ° ARO

Aktive Bewegung Handgelenk, ggf. Ellenbogen
(Cave Bizepssehnentendese)

Individuelle Abweichung siehe Arztbrief

Phase II

Woche 7 - 12 nach der Operation

Nach Kontrolle beim Arzt

Ablegen der Orthese

Schmerzabhängige aktiv assistive und aktive Mobilisation.

Keine Limitation ROM

Koordination und Verbesserung Scapulothorakaler Rhythmus

Ab der 9. Woche Dynamisches Training der Rotatorenmanschette. Leichtes Gewicht!

Theraband (rot-gelb) und max 1kg,

Aquajogging möglich

Wischübungen

Phase III

Beginn Woche 13 nach der Operation

Schwerpunkt:

Kräftigung und Schulung ADL

Physiotherapie:

Stabilisierung in der geschlossenen

Bewegungskette

dynamische Stabilisation

Steigende Belastung

Üben Alltagsaktivitäten.

Ggf. Beginn Sportartspezifisch (Tennisaufschlag)

Phase IV

24 Wochen nach der Operation

Schwerpunkt:

Wiederaufnahme Sport

Physiotherapie:

Steigerung Intensität

MTT

Schnellkraft

Reaktive Übungen über Schulterhöhe.

Schulterkissen / Armschlinge

Die Schulterorthese muss Tag und Nacht getragen werden. Ausnahme nur die Körperpflege und die Physiotherapie. Eine genähte Sehne hat auch nach 6 Wochen erst 35-45 Prozent der Haltekraft erlangt

Wunden / Nähte / Verbände

Die Nahtentfernung ist 12 – 14 Tage nach der Operation vorgesehen. Alle 2 – 3 Tage empfehlen wir einen Pflasterwechsel. Auch Ihr Hausarzt kann die Pflasterwechsel oder Nahtentfernung durchführen. Duschen über der Naht ist erst 24 Stunden nach Nahtentfernung erlaubt

Physiotherapie

Physiotherapie ist in den ersten 6 Wochen rein passiv. Im weiteren Verlauf aktiv. In der Regel kann ab 12 Wochen postoperativ Eigenübungen durchgeführt werden. Ist ein längerer Behandlungsbedarf ggf. notwendig, sogenannte „Verordnung außerhalb des Regelfalles“ muss dies Ihr Operateur feststellen.

Heilung

Nach 6 Wochen postoperativ besteht allenfalls eine Haltekraft von 35 – 45 Prozent. 12 Wochen postoperativ ist die primäre Sehnenheilung erfolgt. Umbauprozesse an der Sehne dauern bis zu 12 Monaten. Generell ist zu Rechnen das eine Schulter 6 Monate benötigt um frei im Alltag einsetzbar zu sein.

Autofahren

Ein Fahrzeugführer muss zu jeder Zeit in der Lage sein das Auto sicher selbständig zu führen. In der Phase der Immobilisation mit einer Schulterorthese ist das Führen eines Fahrzeuges aus unserer Sicht nicht zu empfehlen!

Rotatorenmanschettenruptur

Nachbehandlung

Dr. Eisele

