

Nachbehandlung: Supraspinatusehnnennaht

Phase 1 (1. bis 6. Woche):

Schulter-Mobilisationsstuhl für 4 Wochen sinnvoll

1. Woche:

- Schulterabduktionskissen tagsüber für 4-5 Wochen, nachts für 6 Wochen (das Kissen kann zum Waschen abgenommen werden);
- Lymphdrainage, Abbau von Schonhaltung, Mobilisation Ellenbogen und Unterarmgelenke, Mobilisation der Schulter bis 60° Flexion und Abduktion;
- 10° Außenrotation, Entfernung des Nahtmaterials nach 10-12 Tagen, regelmäßige Wundkontrollen

2. Woche:

- minimal gelenknahe Zentrierungsübungen in verschiedenen Ausgangsstellungen

3. und 4. Woche:

- passive Mobilisation in allen Bewegungsrichtungen bis Abduktion max. 60°, Flexion max. 110°, Außenrotation 30°
- Übergang zu aktiv-assistiver Mobilisation und leichter Isometrie

5. Woche:

- Kissenentwöhnung, Kissen nur noch nachts
- weitere passive Mobilisation bis Abduktion max. 90°, Flexion 145°, Außenrotation 45°
- Selbstübungen durch Betgriff und Pendelübungen

6. Woche:

- Entwöhnung des Kissens

Phase 2 (7. bis 11. Woche postoperativ)

- Schwerpunkt auf aktive Mobilisation, Koordinationsschulung, leichte Kräftigung aber zunächst erst erarbeiten der freien Mobilität
- Autofahren in der Regel möglich
- Wiederaufnahme von Tätigkeiten mit geringer Schulterbelastung

Phase 3 (ab der 12. Woche):

- Kräftigung, Gerätetraining wenn freie Mobilität erreicht
- Wiederaufnahme von beruflicher Tätigkeit mit höherer Schulterbelastung

Phase 4 (ab der 21. Woche):

- Wiederaufnahme der sportlichen Aktivität und anderer belastender Schulteraktivitäten außer s.u.

Phase 5 (ab dem 6. Monat):

- Freigabe für alle Rasan-, Kontakt-, oder Überkopfsportarten

Bei Problemen oder Rückfragen ist eine Kontaktaufnahme über unser MVZ im Hause möglich, in Notfällen jederzeit über unsere Notaufnahme.