

Rehabilitationsplan „Rekonstruktion Rotatorenmanschette“

Zeit postop.	Übungsprogramm
1. und 2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • 2 – 3 Tage Gilchristverband • 3 Wochen Abduktionskissen • Armbewegungsstuhl • NSAR, Kühlung, Lymphdrainage • Flexion und Abduktion bis 60° AR bis 30° in Scapulaebene passiv, IR ohne Belastung • aktiv assistiertes Training im schmerzarmen Bereich • isometrische Übungen • Schulterblattmobilisation • Training für Hand- und Unterarmmuskulatur
3. und 4. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Elektrotherapie, Wärme (heiße Rolle, Fango) • Bewegungsbad • Flexion und Abduktion bis 90° AR bis 45° in Scapulaebene passiv, IR ohne Belastung • aktiv assistiertes Training • manuelle Therapie • Training Scapula- und WS-Muskulatur • Haltungsschulung
5. und 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Haltungsschulung • Wärme (heiße Rolle, Fango) • Bewegungsbad • Flexion und Abduktion bis 110° AR bis 45° passiv, IR ohne Belastung • aktiv assistiertes Training • manuelle Therapie
7. bis 12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • aktives Training • freies Bewegungsausmaß • konzentrisches Rotatorentraining • PNF • Haltungsschulung • weiter Training Schulterblatt- und BWS-Muskeln in offenem System • Muskelaufbautraining
anschließend	Sportartspezifisches Training Kontakt- und Kraftsport nach 6 Monaten