

Nachbehandlungsschema RM-Ruptur



Schulterabduktionskissen/	für 3 Wochen Tag und Nacht
1. - 2. post OP Tag	genügend Analgesie (Schmerzmittel), Redondrainagenzug, passiv-assistive Mobilisation von Ellenbogengelenk und Handgelenk, aktive Fingerbewegungen, Scapulapattern und Haltungsschulung
1. Woche passiv-assistiv -->	ADD/ABD: 0°/40°/80° Flex/Ex: 70°/0°/10° keine ARO!
2. Woche passiv-assistiv -->	zw. 10. - 14. Tag Fäden ex, Schulterkreisen, Pendelübungen, Schulterblattmobilisation, Haltungsschulung, PNF ADD/ABD: 0°/15°/90° Flex/Ex: 80°/0°/10° keine ARO! erstes Herunternehmen der Schiene mit Physio
ab 3. Woche	assistiv-aktive Mobilisation, keine aktive ARO! , passive ARO bis Schmerzgrenze, Ablegen des Kissens unter Physio-Kontrolle (Bewegung frei!)
ab 4. Woche	Ablegen des ABD-Kissens nach Absprache mit dem Operateur, ABD über 90° freigegeben, ARO freigegeben bis zur Schmerzgrenze, Bürotätigkeit und Autofahren nach 4-6 Wochen
ab 6. Woche	vermehrte aktive Mobilisation, Koordinationsschulung, allmählicher Kraftaufbau
ab 12. Woche	erst jetzt dürfen Überkopfarbeiten und ARO gegen Widerstand durchgeführt werden. Wiederaufnahme von weiterem Sport erst nach Rücksprache mit dem Operateur