

Nachbehandlungsschema

Subscapularis-Sehnen-Naht

Ruhigstellung des Arms in einer Schiene (Schulterabduktionskissen) für 5 Wochen.
Einstellung der Schiene: ca. 30° Abduktion, 10-30° Innenrotation und leichte Flexion im Schultergelenk.

Wichtig: Für 6 Wochen keine Aussenrotation im Schultergelenk über 10°, keine Innenrotation gegen Widerstand für 8 Wochen.

Therapie 2. - 14. Tag nach der Operation

Therapieziel: Schmerzreduktion und Verbesserung des passiven Bewegungsausmaßes
Bewegungstherapie idealerweise mit einer motorbetriebenen Bewegungsschiene (CPM-Schiene/ Schulterstuhl) 2 - 3 mal täglich 40 Minuten. Das Mobilisieren soll im schmerzfreien Bereich erfolgen bis zu folgendem maximalem Bewegungsausmaß:

- 60° Flexion
- 60° Abduktion
- 70° Innenrotation
- 10° Außenrotation

Zusätzlich sind folgende Maßnahmen sinnvoll:

Rumpfstabilisierende Übungen mit BWS Aufrichtung, assistive Mobilisation der Scapula, Kältetherapie und Lymphdrainage.

Therapie 15. Tag - 6. Woche nach der Operation

Bewegungstherapie mit Steigerung des Bewegungsausmaßes. Das Mobilisieren soll im schmerzfreien Bereich erfolgen, langsam gesteigert, bis zu folgendem maximalem Bewegungsausmaß:

- 110° Flexion
- 80° Abduktion
- 70° Innenrotation
- 10° Außenrotation**

Assistive-aktive Mobilisation und Verbesserung der Koordination (keine Innenrotation). Rumpfstabilisierende Übungen mit BWS Aufrichtung und Mobilisation der an die Schulter angrenzenden Gelenke. Übungen zur dynamischen Scapulastabilisierung, Rekrutierung von Scapulastabilisatoren (M. Serratus anterior und M. Trapezius pars ascendens), Kältetherapie.

Therapie 7. Woche - 9. Woche nach der Operation

Mobilisation mit Steigerung des passiven und aktiven Bewegungsausmaßes. Außenrotation bis 30°. Manualtherapie mit Gleitmobilisation, Anbahnendes konzentrisches und exzentrisches Bewegungen, Koordinations und Stabilisationsübungen.

Therapie 9. Woche - 12. Woche nach der Operation

Endgradige Mobilisation mit Steigerung des passiven und aktiven Bewegungsausmaßes ohne Limitierung. Zunehmende Übungen gegen Widerstand, jetzt auch die Innenrotation. Dynamische Übungen zur Scapulastabilisierung und glenohumeralen Stabilität.

Therapie ab der 13. Woche nach der Operation

Übungen gegen leichten bis mäßigen Widerstand. Dynamisches, konzentrisches und exzentrisches Training der Rotatorenmanschette durch Einsatz leichter Gewichte oder eines Therapiebandes (Theraband) zur Verbesserung der Koordination. Dynamische Übungen zur Scapulastabilisierung und glenohumeralen Stabilität.