

Orthopädie Nachbehandlungsschema:
 Rotatorenmanschettenrekonstruktion M. subscapularis
(isoliert)

1. Phase: stationär - 1.-5. Woche
<p>Erlaubte Aktivität</p> <p>Gemäss Operateur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variante 1: aktiv-assistive / passive ABD 70° in max. IR, Elevation 70° in max IR, AR 0 • Variante 2: aktiv-assistive / passive ABD 90° in max. IR, Elevation 90° in max IR, AR 10 • Dosierung: alle Bewegungen langsam ausführen • Adduktion
<p>Nicht erlaubte Aktivität</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungen gegen Widerstand v.a. Innenrotation gegen Widerstand • Extension, aktive Innenrotation • Bewegungen über die Horizontale oder gemäss Operateur • Hand auf Rücken Funktion • Auto fahren nicht erlaubt
<p>Lagerung</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1.-5. Woche Schulterorthese • ventralen Schulterdruck vermeiden, Kissen unter den Ellenbogen • Definitives Entfernen der Schulterorthese durch die Physiotherapie ab der 5 postoperativen Woche
<p>Therapie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hand- und Ellbogenbewegungen aktiv • passive und aktiv-assistive Bewegungen im Schultergelenk gemäss Limite • Scapulasetting, Kräftigung der Scapulastabilisatoren, scapulothorakaler Rhythmus • Zentrierungsübungen in allen erlaubten Ebenen, auch dynamisch • verschiedene Weichteiltechniken, Narbenbehandlung, nach Bedarf Manuelle Lymphdrainage • Erarbeiten eines Heimprogramms • Aquatherapie ab 5. postoperativer Woche bei gesicherten Wundverhältnissen
<p>Ziel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erreichen guter aktiver Stabilisation • gut koordinierte Bewegung mit guter Zentrierung des Humeruskopfes und gutem scapulothorakalem Rhythmus • Erreichen der erlaubten Beweglichkeit, • Schmerzreduktion

2. Phase: 6.-12. Woche
Erlaubte Aktivität
<ul style="list-style-type: none"> • alle Bewegungsrichtungen im vollen Bewegungsausmass bis Schmerzgrenze aktiv • Autofahren ab 8 Wochen bei kompensierter Schmerzsituation und auf eigene Verantwortung erlaubt
Nicht erlaubte Aktivität
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungen gegen Widerstand
Lagerung
<ul style="list-style-type: none"> • Frei, bei Nachschmerz nach Bedarf noch nachts Schulterorthese (patientenorientiert)
Therapie
<ul style="list-style-type: none"> • Stabilisations- und Zentrierungsübungen in allen Ebenen, v. a. auch dynamisch • Erarbeiten der vollen Beweglichkeit im Schultergelenk aktiv • Verbesserung des scapulothorakalen Bewegungsrhythmus • Erlernung Heimprogramm • Mögliche Auswahl von Übungen ohne Belastung <ul style="list-style-type: none"> - Aussenrotation in Seitenlage - Bent-over Ext in AR - Bent-over Abd in AR - Bent-over AR in Abd - Shrugs - Push up`s - Curls - Dumbell Rowings - Raises - Bench Presses - Dumbell Presses - Pull overses
Ziel
<ul style="list-style-type: none"> • Erreichen guter aktiver Stabilisation, der vollen aktiven Beweglichkeit • gut koordinierte Bewegung mit guter Zentrierung des Humeruskopfes und gutem scapulothorakalem Rhythmus • Schmerzreduktion

3. Phase: ab 13. Woche	
Erlaubte Aktivität	
<ul style="list-style-type: none"> • alle Bewegungsrichtungen nach Schmerzmassgabe gegen Widerstand erlaubt • frühestens ab 6. Monat Kontaktsportarten (nach Rücksprache mit Operateur) • Brustschwimmen ab 3. Monat erlaubt 	
Therapie	
<ul style="list-style-type: none"> • Belastungsaufbau mit Schwergewicht auf gutem Bewegungsrhythmus • Beweglichkeitsverbesserung • Sport- und arbeitsspezifischer Kraftaufbau • Weichteiltechniken • Erarbeiten eines Heimprogramms • Neu: <ul style="list-style-type: none"> - Flys - Dips - French Presses - Triceps extension 	
Ziel	
<ul style="list-style-type: none"> • Erreichen der vollen Beweglichkeit mit gutem Bewegungsrhythmus unter adaptierter Belastung • gut geführte Bewegung mit genügend Kraft für Alltag, Arbeit und Sport • Schmerzfreiheit 	

Abmachungen
<p>Werden die Ziele der einzelnen Phase nicht erreicht, bitten wir Sie, frühzeitig mit dem Operateur Kontakt aufzunehmen.</p> <p>Bei Rückfragen bitte mit dem Operateur in Verbindung setzen: Orthopädie: schulter@spital-emmental.ch Physiotherapie: 034 421 22 51 oder physiotherapie@spital-emmental.ch</p>

Ansprechperson / Verantwortliche/r	Geltungsbereich
Susanne Neuenschwander / Kay-Uwe Hanusch, Leiter Physiotherapie	Spital Emmental

Erstellt von	LA Dr. med. Mathias Hoffmann, OA pract. med. Mario Mastrocola, Physiotherapie Susanne Neuenschwander
Freigegeben durch	LA Dr. med. Mathias Hoffmann
Freigegeben am	01.12.2018
Update am	21.03.2019