

## Nachbehandlung nach Rotatorenmanschetten- Massenruptur

- Subscapularis/Supraspinatus
- Supraspinatus/Infraspinatus
- Drei Sehnenruptur

### **Phase 1: Passive Mobilisation: 1. – 6. Woche**

Die Wundheilungsphasen sind zu beachten und jeder Reizzustand ist zu vermeiden. Keine forcierten Mobilisationen!

Therapie: 6 Wochen grosses Abduktionskissen (medi 45°), je nach Ausmass der Ruptur

Instruktionen zum Duschen und Ankleiden mit hängendem Arm  
Passive und assistive Mobilisation in Abduktion und Flexion bis zum weichen Stopp und ebenso Rotationen bis zum weichen Stopp  
Anleitung zu leichten Pendelübungen aus Sitz/Stand postoperativ  
Kokontraktion der Rotatorenmanschette (Zentrierung) in Scapulaebene  
Schmerzfrem bilaterale assistive Flexion aus der Rückenlage in Scapulaebene  
Weichteiltechniken zur Lockerung und Dehnung des Schultergürtels  
Beginn Wassertherapie, falls vorhanden

Ziel 6 Wochen

postoperativ: Muskuläre Entspannung, Optimale Gelenkdurchblutung,  
Passive Flexion und Abduktion bis 90°, Adduktion passiv schmerzfrei

**Phase 2: Aktive Mobilisation und Beginn mit koordinativem Training:  
Von 6. – 12. Woche postoperativ**

Therapie: Während 2 Wochen Entwöhnung vom Abduktionskissen  
Aktiv-assistive Abduktion und Flexion bis zum weichen Stopp  
Aktiv-assistive AR und IR  
Dynamische Scapula-Kontrolle. Stützaktivität erlaubt.  
Nur leichte isokinetische Übungen, noch keine isometrischen, mit dem Eigengewicht des Armes  
Beginn mit Poulie-Med erst nach ca. 8- 10 Wochen

Ziel 10 – 12 Wochen

postoperativ: schmerzfreie aktive Schulterbeweglichkeit in Scapula-Ebene bis Kopf/Scheitel

**Phase 3: Kräftigung und Ergonomie: Ab 12. Woche postoperativ**

Therapie: Koordinatives Schulter-Training und langsam steigernde Gewichtsbelastung  
Dosierter MTT-Aufbau

Ziel 3 Monate

postoperativ: passive und aktive Flexion > 100°, aktive Abduktion > 90°  
Schürzengriff/Nackengriff  
Ein Kraftdefizit besteht bis zu 12 Monaten postoperativ  
Individuelles Fortführen des Kräftigungsprogramms