

Nachbehandlungsschema

Arthroskopische Rotatorenmanschettennaht

Hilfsmittel:	Gilet oder Abduktionsverband für ca.6 Wochen, auch nachts
Beweglichkeit:	<u>Woche 1-3 nach der Operation:</u> <u>passiv:</u> (im Bewegungsstuhl und mit Physiotherapeut) Abduktion/Adduktion 60/0/0° Extension/Flexion 60/0/0° Innenrotation/Aussenrotation frei/0/0° <u>Aktiv:</u> Mobilisation des Ellenbogens <u>Woche 4-6 nach der Operation:</u> <u>aktiv-assistiv:</u> Abduktion/Adduktion 90-0-0° Flexion/Extension 90-0-0° Innenrot./Aussenrot. frei-0-0° <u>6 Wochen nach der Operation:</u> freie Beweglichkeit Joggen <u>3-4 Monate nach der Operation:</u> volle Belastbarkeit
Nachkontrollen:	nach 1, 4-6 Wochen, nach 3 und 6 Monaten
Duschen-Baden:	Duschen ist mit wasserdichten Verbänden sofort nach der Operation möglich. Mit Baden sollte 2 Wochen bis zur sicheren Wundheilung gewartet werden.
Autofahren:	Erlaubt, sobald die freie und schmerzlose Beweglichkeit nach ca. 6 Wochen erreicht ist.
Arbeitsunfähigkeit:	Je nach Tätigkeit 2-12 Wochen
Medikamente:	Entzündungshemmendes Medikament zur Reduktion der Schwellung und Schmerzmittel je nach Bedarf.

Physiotherapie:

sofortiger Beginn mit Physiotherapie. Zusätzlich individuell eingestellte Armbewegungsschiene (CPM-Schiene) zu Hause zur Übung der passiven Beweglichkeit. Weiterführen der Therapie vor allem auch sobald die Bewegung freigegeben ist.

Sportfähigkeit:

Radfahren (Ergometer)	ca.4-6 Wochen
Joggen	ca.6-8 Wochen
Radfahren	ca.2-3 Monate
Schwimmen (Brust)	ca.2-3 Monate
Schwimmen (Kraul, Rücken)	ca.4 Monate
Skifahren	ca.4 Monate
Golf	ca.4 Monate
Tennis	ca.4 Monate
Volleyball	ca.4 Monate
Handball	ca.6 Monate
Fussball u.ä.	ca.6 Monate