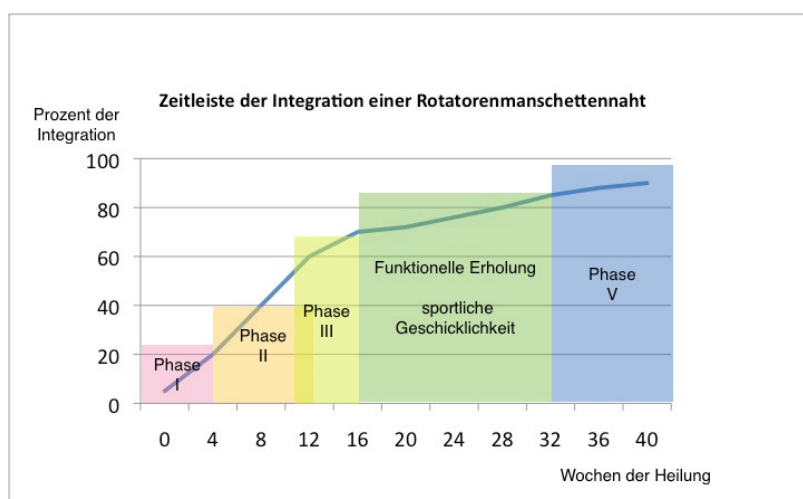


Rotatorenmanschette

Physiotherapie Nachbehandlungskonzept

Phase 2 (5. – 12. Woche nach Operation)

In der 2 Phase der Heilung gilt es, das Bewegungsausmaß (BWA) wiederherzustellen. Dabei wird die 2. Heilungsphase nochmals in Phase IIa und IIb unterteilt. ROM bedeutet range of motion. Die grüne Linie in der Grafik zeigt an, wie die einheilende Rotatorenmanschettensehne am Oberarmkopf in dieser Phase stark an Reißfestigkeit und damit an natürlicher Reißfestigkeit gewinnt. Nach Heilmittelkatalog darf der Schlüssel **Ex3a**, d.h. 3 mal 6 Krankengymnastikeinheiten, verordnet werden.



Kriterien:

Stadium I	Stadium II a) mit Tendenz zu Stadium I	Stadium II b) mit Tendenz zu Stadium III	Stadium III
Schmerzen Delta-Region (C5) Oberarm, <u>proximal Ellbogen</u> nur bei Aktivität	Stadium II ist das Übergangs-Stadium und eine Mischung aus I und III. Je mehr Symptome von Stadium I oder III vorhanden sind, desto mehr tendiert der Patient zum jeweiligen Stadium. D.h. man kann an diesem Schema ablesen, ob der Patient sich in die eine oder andere Richtung entwickelt.		Schmerzen Delta-Region (C5) Oberarm, <u>distal Ellbogen</u>
Liegen auf Schulter möglich			bei Aktivität und auch in Ruhe
Schmerzhafte passive Bewegungen nur beim Testen des Endgefühls			Liegen auf Schulter unmöglich
VAS: 0-3			Schmerzhafte passive Bewegungen mit leerem Endgefühl
			VAS: 7-10

Grundsätzlich sind Patienten nur im **Stadium I (oder bedingt IIa) für Kapseldehnungen im Sinne von Gleitmobilisation und Kräftigungsübungen geeignet!**

Es besteht ab der 5. Woche postoperativ kein passives Bewegungslimit aus operationstechnischer Sicht, jedoch aus Sicht der Entzündungs- und Heilungsreaktion. Eine manuelle Mobilisation mit vorsichtigen Kapseldehnungen ist anhand o.g. Stadien im schmerzarmen Bereich: ABD -> FLEX -> IRO abhängig. Nach der Therapie soll eine Kühlung für 10 Minuten erfolgen.



Folgende Eigenübungen sollen zur Erhaltung der Mobilität durchgeführt werden.

Scapularetraktion vor jeder aktiven Übung!

Antagonisten-Training intensivieren: Adduktionsübungen in der Scapulaebene zwischen 60° und 10° ABD im Ausdauerbereich!

Training der Agonisten: mit kurzen Hebeln, (Ellbogen-FLEX), hubarm, wenig Intensität (Eigenschwere/leichtes Therapieband/1,5 – 3 kg-Hantel) im

Ausdauerbereich (ca. 30 Wiederholungen, 3 – 5 Sätze):

M. supraspinatus: in Scapulaebene mit IRO („empty-can“): 0 – 30° ABD.

M. infraspinatus: 90° Ellbogen-FLEX, aus max. möglicher IRO (vor dem Bauch): bis 45° IRO

M. subscapularis: 90° Ellbogen-FLEX, aus 0° ARO in max. IRO (vor dem Bauch) Kraftausdauertraining für Mm. rhomboidei, M. serratus ant., M. trapezius ascendens