

Rotatorenmanschette

Phase III (ca. 10. bis 16. Woche nach Operation)

Eigenübungen

Es sollten mind. alle 2 Stunden endgradige Dehnungen für einige Minuten (ca. 5 Min.) in Eigenregie erfolgen.

Physiotherapie

Es sollte eine manuelle Therapie an der Schmerzgrenze erfolgen, dabei kann auch die Elevation trainiert werden.

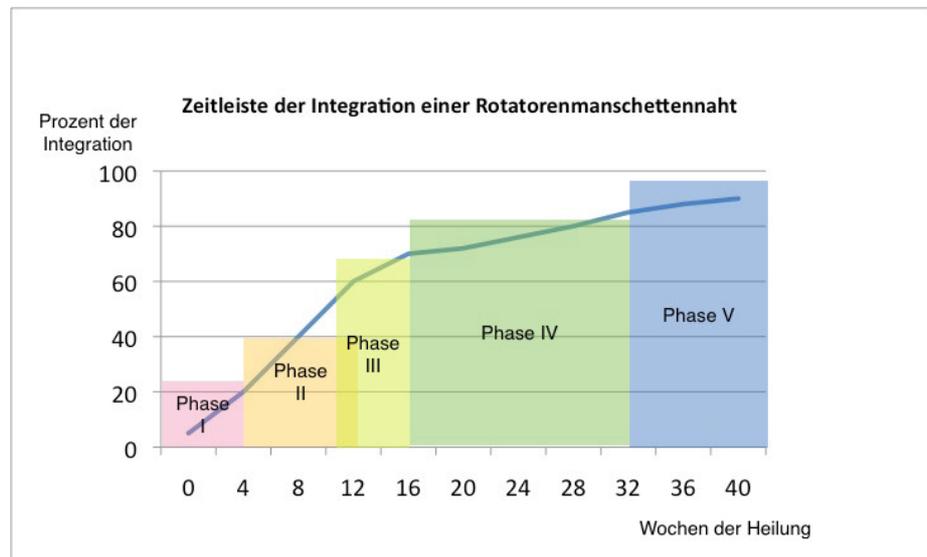


Abbildung 1 Einheilung der RM-Sehne an den Oberarmknochen in Wochen

Eigenübungen:

Kraftausdauer-Training (15-20 Wiederholungen, 3-5 Sätze)

M. supraspinatus: konzentrisch in Scapulaebene, ARO („full-can“): 30-90° ABD.

M. infraspinatus: konzentrisch, 60° ABD in Scapulaebene, 0° ROT: 90° ARO

M. subscapularis: konzentrisch, 60° ABD in Scapulaebene, 90° ARO: 0° IRO