

## Phase IV (ca. 17. bis 32. Woche nach Operation)

### Eigenübungen

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

### Physiotherapie

Es sollte nun Krankengymnastik am Gerät als Kraftausdauertraining erfolgen. Alle Übungen sind erlaubt.

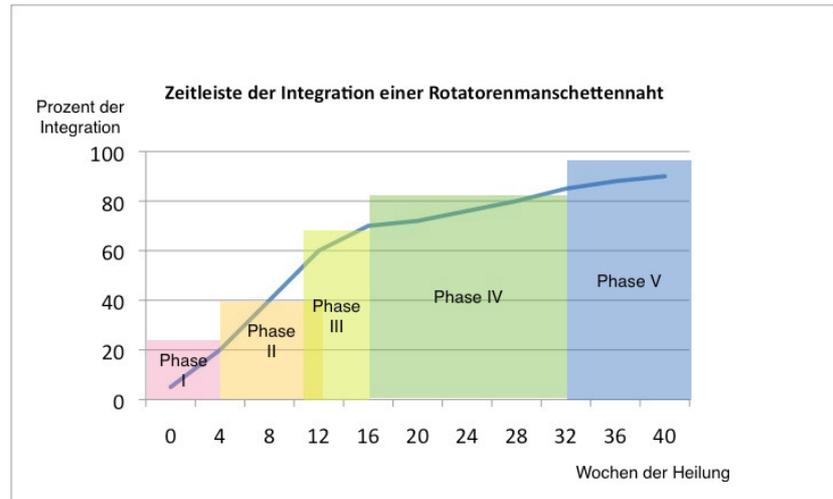


Abbildung 1 Einheilung der RM-Sehne an den Oberarmknochen in Wochen

### 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

## Phase V (ab der 33. Woche nach Operation)

Bei hoher beruflicher Beanspruchung, Sportler

### Sportartspezifisches Training als Maximalkrafttraining (Hypertrophie)

Exzentrisches Training der Scapulastabilisatoren, Stützübungen (hubschwer)

Betonung des Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus (Wurfübungen, Fallübungen)

- 8 – 12 Wiederholungen, 3 – 5 Sätze mit hoher Intensität
- Übungsvariationen mit Hanteltraining, Training am Gerät und sportartspezifisches Training