

Schulter-Rehabilitation *Rotatorenmanschetten-Ruptur*



Anterior-Superiore Repairplastik (M. subscapularis, Rotatorenintervall, M. supraspinatus)

Superior-Posteriore Repairplastik (M. supraspinatus, M. infraspinatus)

Das Rehabilitationskonzept ist sowohl zeit- als auch kriterienorientiert. Die Steigerung der jeweiligen Maßnahme wird nur empfohlen, wenn sowohl die zeitliche Vorgabe erreicht ist, als auch die Kriterien (Stadium -> s. Blatt 1) erfüllt sind.

Phase I (OP-Tag bis 6. Woche, Stadium III)

Limits der passiven und aktiven Mobilisation (**ohne Abduktionskissen in der Physiotherapie**):
Anterior-Superiore Repairplastik: 0° ARO, bis 60° IRO, nicht über 60° ABD, keine horiz. ADD
Superior-Posteriore Repairplastik: 0° IRO, 60° ARO, 60° ABD, 60° FLEX, keine horiz. ADD

Abduktions-Orthese für 4 Wochen, nachts bis zur 6. Woche 2x täglich die Orthese für passive Pendelübungen abnehmen

- 1. – 2. Tag post-OP: Kryotherapie (Kühlpackung alle 2 h für 30 Minuten)
- ab 3. Tag Lymphdrainage für 6 Einheiten (nur im Einzelfall 12 Einheiten) 2 – 3 x wöchentlich
- passive scapulothoracale Mobilisation inkl. Weichteiltechniken der ges. Scapularegion
- aktive Retraktion der Scapula (sensomotorisch: Scapula-setting)
- Mobilisation des Ellbogens* und des Handgelenks, **aktive** Ellbogenextension
- leichte passive Mobilisation in den Bewegungslimits und in der Scapulaebene
- Isometrisches Training der Antagonisten: Schwerpunkt Adduktionsübungen

* keine M. biceps brachii-Aktivität bei Beteiligung des caput longum, des Rotatoremanschetten-Intervalls (Pully-System) oder einer S.L.A.P.-Läsion

Phase II (7. – 12. Woche, ab Stadium IIa)

Keine passiven Bewegungslimits

Manuelle Mobilisation mit vorsichtigen Kapseldehnungen, stadienabhängig im schmerzarmen Bereich: **ABD** -> FLEX -> IRO

Nach der Therapie: Kühlpackung für 10 Minuten

Eigenübungen zur Erhaltung der Mobilität



Privat-Dozent Dr. med. Carsten Englert
Oberarzt

Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und
Unfallchirurgie, Spezielle Unfallchirurgie

Abteilung für Unfallchirurgie
Universität Regensburg Klinikum

www.uniklinikum-regensburg.de

Andreas Lieschke, Physiotherapeut
Roy Obermüller, Dipl. Sportwissenschaftler

Im Gewerbepark B 20 | 93059 Regensburg
Tel. 09 41 - 60 71 58 - 0 | Fax 09 41 - 60 71 58 - 11

E-Mail info@physiopark-regensburg.de

www.physiopark-regensburg.de

Physiopark
LIESCHKE | OBERMÜLLER

Schulter-Rehabilitation *Rotatorenmanschetten-Ruptur*



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

Phase III (13. – 24. Woche, ab Stadium I)

Manuelle Mobilisation: an Schmerzgrenze, auch der Elevation

Eigenübungen: mindestens alle 2 Stunden für einige Minuten (ca. 5 Min.) endgradig dehnen

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 IV (ab der 25. Woche, Stadium 0)

Bei hoher beruflicher Beanspruchung, Sportler

Sportartspezifisches Training

Exzentrisches Training der Scapulastabilisatoren, Stützübungen hubschwer)

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

Rotatorenmanschette -> Hypertrophietraining: wie Phase III mit 8 – 12 Wiederholungen, 3 – 5 Sätze, hohe Intensität

Bemerkungen/Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Privat-Dozent Dr. med. Carsten Englert
Oberarzt

Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und
Unfallchirurgie, Spezielle Unfallchirurgie

Abteilung für Unfallchirurgie
Universität Regensburg Klinikum

www.uniklinikum-regensburg.de

Andreas Lieschke, Physiotherapeut

Roy Obermüller, Dipl. Sportwissenschaftler

Im Gewerbepark B 20 | 93059 Regensburg
Tel. 09 41 - 60 71 58 - 0 | Fax 09 41 - 60 71 58 - 11

E-Mail info@physiopark-regensburg.de

www.physiopark-regensburg.de

Physiopark
LIESCHKE | OBERMÜLLER