

## Nachbehandlung Rotatorenmanschettennaht

1.-3. Postoperativer Tag	Abduktionskissen für 6 Wochen, passive Abduktion bis 60°, ARO frei, IRO 60° Funktionserhalt benachbarte Gelenke (Finger, Hand, Ellbogen). CPM Stuhl Einweisung und Rezeptierung für zu Hause
Entlassung bis 5. Postoperative Woche	Lymphdrainage, Scapulapatetern, PNF nicht betroffene Seite, Erarbeiten aufrechte Haltung, Detonisierung Muskulatur, Triggerpunktbehandlung
5.-6. Postoperative Woche	Abduktion bis 90°
6.-12. Postoperative Woche	Abduktionskissen ablegen, Freigabe der Bewegung, Beginn aktiver Beübung, PNF operierte Seite, Therabandübungen, ADL, Übung am Gerät Autofahren erlaubt
Ab der 13. Woche	Sport möglich, Belastung schmerzadaptiert steigern, noch keine Maximalbelastung
Ab der 26. Postoperativen Woche	Ball- und Wurfsporarten erlaubt

Am Tag sind 1 bis maximal 5 Übungen in Eigenregie zusätzlich erlaubt.