

Schulterchirurgie

Prof. Dr. med. J. Christoph Katthagen
Dr. med. Mats Karlsfeld
Dr. med. Christian D. Schenk
Fr. Alina Köhler
Dr. med. Julia Sußiek
Dr. med. Karl Sander

Nachbehandlungsschema nach Rekonstruktion der Subscapularissehne

Lagerung im Gilchrist-Verband für 4-6 Wochen bis zur

4. Woche:

- ✓ passive Bewegungsübungen mit Anteversion und Abduktion bis 90°, keine **aktive** Innenrotation
- ✓ **Außenrotation 0°**
- ✓ begleitende passive Mobilisation in der CPM-Schiene

4. – 6. Woche:

- ✓ *aktiv-assistierte* Bewegung mit Anteversion bis 120°, Abduktion bis 90°, passiv frei
- ✓ passive Innenrotation bis 20°, Außenrotation bis 20°
- ✓ Scapulastabilisierung

Ambulante, fachärztliche Wiedervorstellung zur klinisch-sonographischen Verlaufskontrolle

ab der 7. Woche:

- ✓ aktive Bewegungsübungen
- ✓ Abduktion und Außenrotation nicht gegen Widerstand

ab der 10. Woche: Bewegungsübungen gegen Widerstand in allen Ebenen (Vollbelastung)

Belastungsaufbau/Sport:

ab dem 3. Monat: leichte bis mittelschwere körperliche Tätigkeiten (z.B. Laufen/Schwimmen), leichtes, sportartspezifisches Techniktraining ohne starke Widerstände

ab dem 6. Monat: schwere körperliche Tätigkeit, Ball- und Kontaktsportarten, Wettkampfsport

Wir wünschen Ihnen eine gute und schnelle Genesung! Ihr
Team der Schulterchirurgie