

## Rotatorenmanschetten-Rekonstruktion

Zeit	Schutzvorgaben	Therapie
1. Woche	nur passive Bewegungen im Glenohumeralgelenk	Mobilisation der angrenzenden Gelenke: Hand, Ellenbogen, BWS, HWS
	Aussenrotation max. 20°	Aktive/ assistive Mobilisation des Schultergürtels
	keine Retroversion	Detonisierung hypertoner Muskulatur
	Schmerzgrenze	passive Mobilisation des Glenohumeralgelenks unter Beachtung der Schutzvorgaben
	bei zusätzlicher Bizepsstenodese keine Ellenbogenflexion gegen Widerstand	Anleitung zu Eigenübungen
	bei Anlage eines Abduktionskissens keine Adduktion, sonst s.o.	
2.-6. Woche	nur passive Bewegungen im Glenohumeralgelenk	Freihalten der angrenzenden Gelenke
	Aussenrotation max. 20°	Aktivieren der Schulterblattstabilisatoren. ( Mm.serratus anterior/ Mm. Rhomboideus )
	keine Retroversion	Detonisierung hypertoner Muskulatur
	Schmerzgrenze	passive Mobilisation des Glenohumeralgelenks unter Beachtung der Schutzvorgaben
	bei zusätzlicher Bizepsstenodese keine Ellenbogenflexion gegen Widerstand	schmerzadaptierte Dehnung der Kapsel ( dorsal, ventral, caudal )
	bei Anlage eines Abduktionskissens keine Adduktion, sonst s.o.	Mobilisation von ACG/ SCG und Scapula

6.-12.Woche	Schmerzgrenze	Erarbeiten der aktiven Zentrierung des Humeruskopfes
	keine starken Widerstände ( MFT 4/5 )	Erarbeiten des scapula-humeralen Rhythmus
		Anbahnung aktiver Bewegungen im Glenohumeralgelenk
		schmerzadaptierte Dehnung der Kapsel ( dorsal,ventral,caudal )
		Detonisierung hypertoner Muskulatur
		Erarbeiten aktiver/ passiver endradiger Bewegungen im Glenohumeralgelenk
		Mobilisation von ACG/ SCG und Scapula
		Stabilisation des Schultergürtels
ab 12. Woche	Schmerzgrenze	Kräftigung der gesamten Arm- und Schultermuskulatur
		Stabilisation des Schultergürtels
		Erarbeiten aktiver/ passiver endradiger Bewegungen im Glenohumeralgelenk
		Wiedereingliederung in den Alltag