

Nachbehandlungsschema Schulter ASK Rotatorenmanschettennaht

OP-Tag	<ul style="list-style-type: none"> • 6 Wochen Schulter- Immobilisationsorthese (Sporlastic) • Kälteanwendung (cool packs) • Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen 600 3x1 Tbl., ggfs. Magenschutz)
1. Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Verbandswechsel, Entfernung der Drainage, • Passive Mobilisation Flex / Abd 60°, keine Innen – und Außenrotation
1.- 3. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Aktive Mobilisation Hand- und Ellenbogengelenk • Mobilisation und Kräftigung scapulathorakal • Haltungsschulung • Kryotherapie bis 6 x tgl, später vor PT Wärme
Ab 3. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Beginnende assistierte Mobilisation glenohumeral, Flexion + Abduktion 90°, Außenrotation bis 5° über Schmerzgrenze • Weiterlaufende und widerlagernde Mobilisation • Ggff. Schlingentisch • Orthesentragedauer reduzieren
Ab 7. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Aktive Mobilisation ohne Bewegungslimitierung
Ab 4. Monat	<ul style="list-style-type: none"> • Sportartspezifische Trainingselemente