



## Nachbehandlungsplan Schulter 3: Rotatorenmanschette Rekonstruktion der Rotatorenmanschette (SSP/ISP/SSC)

ab →	OP-Tag	2. Tag postop.	3. Tag	7. Tag	14. Tag	28. Tag	7. Woche	12. Woche	4. Monat	6. Monat
Belastung	Entlastung für 6 Wochen						Vollbelastung			
Schiene/ Orthese/ Gips	SSP/ISP: 15° Abduktions- kissen  SSC: Gilchrist  für 6 Wochen						Abduktions- kissen bzw. Gilchrist weglassen			
Physiotherapie	Kryotherapie	Pendelübungen, schmerzadaptierte passive ROM bis 90° Flexion und Abduktion  CPM	Motorschiene 4x30min/Tag  ggf. Mitbehandlung HWS, Skapula				Freigabe Schulter in allen Richtungen  aktive ROM	Muskelaufbau, MTT  aktive ROM	Ambulante AHB, EAP	
Sport/ Sonstiges	<b>KEINE AKTIVE MOBILISATION GEGEN WIDERSTAND FÜR 6 WOCHEN POST- OPERATIV</b>	Ggfs. Redonentfernung  Verbandwechsel  Röntgen			Fadenentfernung  Aqua-Therapie		Jogging  leichtes Krafttraining  Cross Trainer  Nordic Walking	Krafttraining		Überkopf- Sportarten  Kontaktsport  Ballsport
ab →	OP-Tag	2. Tag	3. Tag	7. Tag	14. Tag	28. Tag	7. Woche	12. Woche	4. Monat	6. Monat