

# Unfall- & Hand - Chirurgie am Grindel

## Nachbehandlungsschema nach Rotatorenmanschettenrefixation/naht

Zeit /Woche	Bewegung	Belastung	Physiotherapie, Sport
0 – 2.	Abduktio < 70° Anteversio<70° Retroversio<30 ARO < 0°	keine	Abduktionskissen/Gilchrist , Pendeln aktiv und passiv Passive geführte KG Kryotherapie
3. – 6.	Abduktio < 70° Anteversio<70° Retroversio<30 ARO < 0°	keine	Abduktionskissen/Gilchrist , Pendeln aktiv und passiv Passive geführte KG Ggf. Massage der umspannenden Muskulatur Kryotherapie
Ab 7.	Zunahme der Bewegungs- ausmaße an die Spannungsgrenze heran, aktive Bewegungstherapie	Schonende Steigerung – zunächst nur mit Eigenarm- gewicht für 3 Wochen	Alle kontrollierten, nicht beschleunigende Trainingsformen ohne Gewicht und ohne Überschreiten der Spannungsgrenzen, noch keine Sportartspezifische Therapie Kein Schwimmen, Kein Kontaktsport, keine Wurfsporarten
Ab 13.	frei	Steigerung bis zur Vollbelastung	Alle kontrollierten, nicht beschleunigende Trainingsformen, Isokinetisches Training Sportartspezifische Therapie Kein Kontaktsport, kein Wurfsportraining, ggf. Schwimmen
Ab 20.	frei	Vollbelastung	sportartspezifischen Trainings- formen mit begrenztem Beschleunigungsbeginn Kein Kontaktsport, kein Wurfsportraining,
Ab 24.	frei	Vollbelastung	Freigabe Wettkampf inklusive Kontaktsport