

**Nachbehandlungsschema  
 nach Naht der Rotatorenmanschette**

**mit Bicepstenodese: KEINE aktive Ellenbogenbeugung für 6 Wochen**

**mit Subscapularisnaht: KEINE aktive Innenrotation &  
 KEINE Außenrotation > Neutral für 6 Wochen**

**Woche 1-4**

<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Linderung der Schmerzen</li> <li>• Schutz der Naht</li> <li>• Vorbeugung von Steife</li> </ul>	<b>Inhalte</b> <p>Schlinge für 2 Wochen          Anti-inflammatorische Behandlung (NSAR/Eis)          Detonisierung hypertoner Muskulatur          Isometrische Schulterblattstabilisierung          PROM Schulter: Flexion/ABD bis 120, AR bis 30          Frei Bewegung für Hand und Handgelenk</p>
--	---

**Woche 5-8**

<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Linderung der Schmerzen</li> <li>• Volle passive ROM</li> <li>• Aufbau aktive ROM</li> </ul>	<b>Inhalte</b> <p>Closed-chain Schulterblattstabilisierung          AAROM mit Ziel Horizontale ab Woche 6          PROM bis 160          Rhythmische Stabilisierung im Bewegungsablauf          Heimübungsprogramm für Beweglichkeit</p>
--	--

**Woche 9-12**

<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ROM erhalten</li> <li>• Stabilität verbessern</li> <li>• Kraft aufbauen</li> </ul>	<b>Inhalte</b> <p>Freie AROM/PROM          Dynamische Schulterblattstabilisierung          Therabandübungen          Leichte Gewichte und Seilzugübungen          Schrittweiser Kraftaufbau</p>
--	---

**Woche 13+**

<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Funktionelle Übungen</li> </ul>	<b>Inhalte</b> <p>Sport-spezifische Übungen</p>
---	---

\*ROM = Range of Motion oder Bewegungsumfang auf Deutsch.

PROM = passive Bewegung, AAROM = aktiv-assistiert, AROM = aktive Bewegung

Diese Wegleitung gibt nur ein Schema vor. Die individuelle Anpassung erfolgt gemeinsam mit Dr. Vavken und der Physiotherapie. Dabei können einzelne Phasen verändert, beschleunigt oder verlängert werden, je nach Ihrem persönlichen Bedarf.