

## Rotatorenmanschettenruptur (operativ)

Zeit post OP	Mobilisierung	Belastung/ROM	Bewegungsübungen	Physikalische Therapie	Trainingstherapie
<b>OP-Tag</b>	Thoraxabduktionskissen (30°) Tag und Nacht, Lösen zur Körperpflege, zum Verbandswechsel und zur Krankengymnastik	bis 90° Abduktion und Flexion, aus dem Verband, keine Retroversion (passiv)	passive Bewegungsübungen, Pendeln, Bewegungsübungen für angrenzende Gelenke	Eisanwendungen, ggf. Kryotherapie, orale Antiphlogistika (wenn keine Kontraindikationen), Lymphdrainage	Isometrie (muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes), Deltoideusspannung
<b>1. Tag</b>	Thoraxabduktionskissen (30°) Tag und Nacht	bis 90° Abduktion und Flexion, aus dem Verband, keine Retroversion (passiv)	passive Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze passiv	Eisanwendungen, Antiphlogistika	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenktraktion, Anleitung zur Eigendehnung
<b>2.Tag – 4. Woche</b>	Thoraxabduktionskissen (30°) Tag und Nacht	bis 90° Abduktion und Flexion, aus dem Verband (passiv), keine Retroversion, freie Rotation, auf Extension im Ellenbogen achten	passive Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze passiv	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, Lymphdrainage des Armes	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes und manuelle Therapie, Scapulamobilisation
<b>5. – 6. Woche postoperativ</b>	Thoraxabduktionskissen (30°) Tag und Nacht	bis 90° Abduktion und Flexion (passiv), auf Extension im Ellenbogen achten!		Kryotherapie, evtl. Elektrotherapie, Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenktraktion, Anleitung zur Eigendehnung, Training Depressoren
<b>7. -9. Woche postoperativ</b>	Thoraxabduktionskissen muss nicht mehr getragen werden	schrittweises Erweitern des Bewegungsumfangs	Beginn aktiver Bewegungsübungen	nach Bedarf	PNF alle Muskelgruppen, Aufarbeiten muskulärer Dysbalancen, 3-D-Bewegungsmuster, propriozeptives Training, Eigendehnung, Eigenmobilisation

**Bei Subscapularissehnenrekonstruktion:** keine Außenrotation für 6 Wochen, bei Infraspinatussehnenrekonstruktion Außenrotation bis max. 45° für 6 Wochen

**Bei Therapie mit Gerinnungshemmern:** Re-Marcumarisierung frühestens nach 4 Wochen postoperativ unter Bridging, Gabe von NOAKs ab der 3. postoperativen Woche ohne Bridging (Wunde muss trocken sein!)