

# Nachbehandlung zur Rotatorenmanschettennaht

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde eine Naht der Rotatorenmanschette (Sehennaht an der Schulter) durchgeführt. Wir möchten Ihnen einen Überblick über die Nachbehandlung geben, die für die meisten Patienten geeignet ist und als Orientierung dient. Bitte berücksichtigen Sie jedoch die Informationen nach der Operation durch Ihren Operateur über Besonderheiten, Anweisungen aus Ihrem Arztbrief oder Operationsbericht.

Worauf sollten Sie besonders achten?

Die Rehabilitation erfordert Geduld und dauert üblicherweise 6-12 Monate. Um Bewegungseinschränkungen zu verringern, muss die Sehne einerseits mit einem Schulterkissen ruhiggestellt werden, während andererseits eine passive Bewegung notwendig ist.

Sie können zu Hause mit der "Table Slide" Übung (siehe unten) Einsteifungen verhindern, ohne die genähte Sehne zu gefährden. Vermeiden Sie für mindestens 3 Monate nach der Operation Krafttraining, da eine zu frühe Gewichtsbelastung zu bis zu 20% Wiedereinreißen der genähten Sehnen führen kann.

Die Schmerzen und Heilung können durch die Einnahme von bestimmten pflanzlichen Medikamenten wie BoswelliaMSM forte und Tendisulfur unterstützt werden. Die Rückkehr zum Sport dauert selbst für intensiv betreute Profis 9-12 Monate. Nach der langen Rehabilitation erreichen jedoch über 80% der operierten Patienten sehr gute Ergebnisse.

Die Arbeitsunfähigkeit hängt von der beruflichen Anforderung ab und beträgt für Homeoffice ca. 1 Woche, für schwere körperliche Arbeiten bis 6 Monate, 10-12 Wochen sind ein realistischer Mittelwert.

Bei Fragen sind wir jederzeit für Sie da.

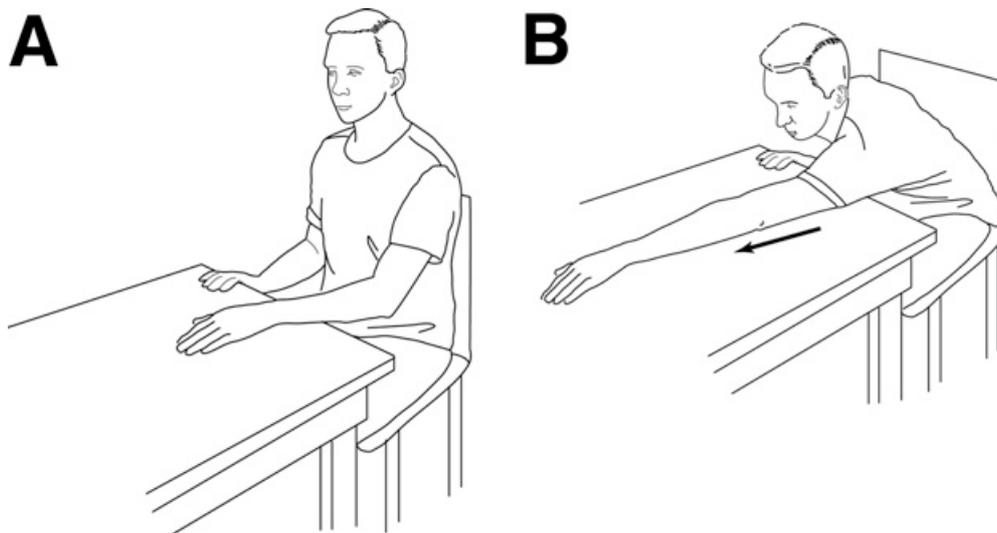
Mit freundlichen Grüßen,  
Ihr Team von OrthoPlus



## Rehabilitation nach Naht der Rotatorenmanschette

Diese gilt für unkomplizierte Risse der Supra- und Infraspinatussehne (häufig), für die seltenere Versorgung der Subscapularissehne folgen Sie den Anweisungen aus Ihrem Arztbrief.

Beginnen Sie ab dem zweiten Tag nach der Operation mit sogenannten Table-Slides: Die Hand der operierten Seite auf ein Blatt Papier legen und den Arm auf dem Tisch im schmerzfreien Bereich gleiten lassen. (s.o.)



Beginnen Sie ab dem zweiten Tag nach der Operation mit sogenannten Table-Slides: Die Hand der operierten Seite auf ein Blatt Papier legen und den Arm auf dem Tisch im schmerzfreien Bereich gleiten lassen. (s.o.)



| Zeitpunkt             | Belastung  | Schiene<br>Orthese   | Physiotherapie  | Besonderheiten   |
|-----------------------|--|--|---|--|
| Tag 1 und 2           | Keine, nur passive Bewegung  | Schulterkissen   | Lymphdrainage, passive Beübung bis max. 60°                                       | Stärkere Schmerzen können auftreten, diese sind normal bis zu 48 h                                   |
| Tag 3-14              | Keine Belastung  | Schulterkissen   | Pendelübungen und „Table-Slide“, zuhause, evtl. Motorschiene bis ca. 60°          | Schmerzreduktion steht im Vordergrund, „Table Slide“, Fadenzug um 12. Tag                            |
| Woche 3-6             | Keine Belastung  | Schulterkissen nachts bei kleinen Rissen oder noch 24h bei größeren Rissen | Motorschiene bis 90°, Table-slides, Schulterblatt-zentrierung                     | Schmerzmittel können meist abgesetzt/reduziert werden  |
| Woche 7-10            | Übergang zur aktiven Bewegung des Armes OHNE Belastung                     | Abtrainieren des Kissens   | Meist ambulante Reha, Verbessern des Bewegungsumfangs                             | Hier werden ca. 50-70% der Gesamtbeweglichkeit erreicht, ab jetzt ist Geduld notwendig               |
| Woche 11 bis 6 Monate | Kräftigung Rotatoren am Körper, nach wie vor keine Abduktion mit Gewichten | Keine  | Erarbeiten von Koordination und Schulterblattführung, auch Training zuhause nötig | Meist kann der Arm noch nicht komplett gehoben werden, es kann je nach Belastung zu Schmerzen kommen |
| 6-12 Monate           | LANGSAMER Kraftaufbau der Schulter auch für Abduktion                      | Keine  | Sportspezifisches Training  | Rückkehr zu Wurfsporarten nach 9-12 Monaten  |

