



**Informationsblatt:
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 Bewegungsausmaße an die Spannungsgrenze heran, aktive Bewegungstherapie	Schonende Steigerung – zunächst nur mit Eigenarmgewicht für 3 Wochen	Alle kontrollierten, nicht beschleunigende Trainingsformen ohne Gewicht und ohne Überschreiten der Spannungsgrenzen, noch keine Sportartspezifische Therapie Kein Schwimmen, Kein Kontaktsport, keine Wurfsportarten
ab 13.	frei	Steigerung bis zur Vollbelastung	Alle kontrollierten, nicht beschleunigende Trainingsformen, isokinetisches Training, sportartspezifische Therapie, kein Kontaktsport, kein Wurfsporttraining, ggf. Schwimmen
ab 20.	frei	Vollbelastung	sportartspezifischen Trainingsformen mit begrenztem Beschleu- nigungsbeginn, kein Kontaktsport, kein Wurfsporttraining
ab 24.	frei	Vollbelastung	Freigabe Wettkampf inklusive Kontaktsport