

# Nachbehandlung der arthroskopischen Rotatorenmanschettenrekonstruktion

Die arthroskopische Rekonstruktion der Rotatorenmanschette ist ein minimal-invasiver Eingriff zur Reparatur von Rissen in den Sehnen der Rotatorenmanschette.

Einerseits wird damit die Funktionalität des Schultergelenkes wiederhergestellt, andererseits soll ein Prozess der weiteren Degeneration der restlichen Rotatorenmanschette aufgehalten werden.

Für die Rekonstruktion/Naht werden Nahtanker verwendet, die im Bereich des Sehnenansatzes eingebracht werden und durch komplexe Nahttechniken die flächige Sehneneinheilung ermöglichen.

Die Größe des Sehnenrisses und Komplexität der Rekonstruktion fließen wesentlich in den Nachbehandlungsplan mit ein.

## Dr. Valentin Pichler

Ganzheitliche Orthopädie & Unfallchirurgie  
Arthroskopische Chirurgie, Sporttraumatologie,  
Arthrosetherapie, Manuelle Therapie

### Phase 1 (1.-2. Woche)

- Ruhigstellung im Abduktionsverband Tag und Nacht
- Kühlung , ggf. Manuelle Lymphdrainage
- Sofortige passive Mobilisation des glenohumeralen Gelenkes
- Skapulamobilisation
- Pendelübungen
- Mobilisation des Ellenbogens und des Handgelenkes
- Fadenzug am 12. Postoperativen Tag

### Phase 2 (3.-6. Woche)

- Gilchrist-Verband Tag und Nacht oder nur noch nachts
- passive Bewegungsübungen der Schulter im erlaubten Umfang aus dem Verband heraus
- Stabilisationübungen der Skapula
- Deltoideusaktivierung bei angelegtem Arm
- Keine ruckartigen Bewegungen im Glenohumeralen Gelenk !
- Training der Rumpfmuskulatur und der Kontralateralen Seite (Cross-over Phänomen)
- Eigenübungen

### Phase 3 (ab etwa 7. Woche)

- Die Einheilung der Sehne benötigt ca 1/2 Jahr. Die Ausreißkraft der Rekonstruktion beträgt zu diesem Zeitpunkt ca. 80% der maximalen Ausreißkraft.
- aktive Bewegungsübungen, PNF
- Med. Trainingstherapie (Theraband, Seilzug), isokinetisches Training
- zunehmendes, alltagspezifisches Training der Rotatorenmanschette bis hin zu Überkopfübungen, Steigerung Krafttraining

Es handelt sich hierbei um einen allgemeinen Nachbehandlungsplan, der bei Patienten individuell abweichen kann.