



## Nachbehandlungsschema: Arthroskopische RM-Naht

1. - 6. Woche,  
bis Nachkontrolle

### Limiten / Belastung

#### Reine SSP

##### passiv

- freie ROM

##### aktiv

- AR / IR hubfrei erlaubt
- ABD, Elevation 6 Wochen nicht erlaubt

ABD-Kissen oder Gilchrist je nach Ärztlicher Verordnung

#### SSP + ISP

##### passiv

- IR bis Bauch
- AR bis 20°
- ABD, Elevation frei

##### aktiv

- AR / IR hubfrei erlaubt
- ABD, Elevation 6 Wochen nicht erlaubt

ABD-Kissen oder Gilchrist je nach Ärztlicher Verordnung

#### SSP + ISP + SSC

##### passiv

- IR bis Bauch
- AR bis 0°
- ABD, Elevation frei

##### aktiv

- AR / IR hubfrei erlaubt
- ABD, Elevation 6 Wochen nicht erlaubt

ABD-Kissen oder Gilchrist je nach Ärztlicher Verordnung

#### **LBS Tenotomie und Tenodese**

- aktiv-assistive Bewegungen Flex / Ext, Pro / Sup ohne Widerstand im Ellbogen frei erlaubt



<p>ab 1. postoperativem Tag</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Passive Mobilisation innerhalb der Limiten, bis Schmerzgrenze</li> <li>– Instruktion Ellbogen- und Handbewegungen</li> <li>– Rückmeldung an Arzt wenn Katheter nicht funktioniert (grosse Schmerzen oder hohe Abwehrspannung / Muskeltonus)</li> </ul>
<p>ab 2. postoperativem Tag</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Passive Mobilisation / Aktiv-assistive Bewegungsübungen bis Schmerzgrenze, unter Einhaltung der ärztlich verordneten Limiten</li> </ul>
<p>1. - 6. Woche</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Passive und Aktiv-assistive Mobilisation, unter Einhaltung der ärztlich verordneten Limiten</li> <li>– Aktive Bewegungen im Ellbogen ohne Widerstand, aber gegen Schwerkraft</li> <li>– Handbewegungen, Scapulasetting</li> </ul>
<p>ab 7. Woche, nach Nachkontrolle</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Limiten aufgehoben</li> <li>– Koordination, Stützaktivität, funktionelle Kraftübungen</li> <li>– ADL, funktionelle Übungen nach individuellem Bedürfnis und Rehaziel</li> <li>– Autofahren nach ca. 6-8 Wochen, in Absprache mit dem behandelnden Arzt</li> <li>– Sport in Absprache mit dem behandelnden Arzt</li> <li>– Schwimmen nach 3 Monaten</li> <li>– Gartenarbeit nach 4 Monaten</li> <li>– Volleyball nach 6 Monaten</li> </ul>
<p>Allfällige Ergänzungen oder Abweichungen auf der physiotherapeutischen Verordnung sind zu beachten und als verbindlich zu betrachten.</p>	