

Dr. med. J. Blumtritt
Orthopäde
Rheumatologe
Sportmedizin
Chirotherapie
ambulante und stationäre
Operationen
www.Dr-Blumtritt.de



Kliniken St. Elisabeth
Dr. med. L. Krätzig
Chefarzt der Unfallchirurgie
Dr. med. E. Bahr
Dr. med. F. Habighorst
Oberärzte der Unfallchirurgie
Richard Fuchs, Physiotherapeut
Leiter der Physikalischen Therapie
www.kliniken-st-elisabeth.de



Individuelles Übungsprogramm der operativ versorgten Rotatorenmanschettenläsion bis einschl. 6 Wochen nach OP

Ziele:

- Reduzierung des Schmerzes und der Schwellung
 - Begrenzung von Entzündungen
 - Vermeidung von Verklebungen
 - Ausreichende (funktionelle) Mobilität
-

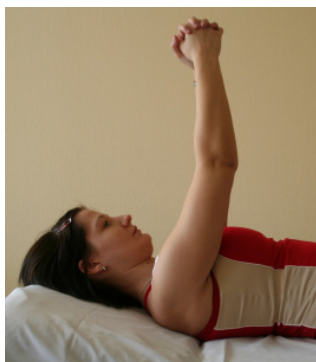
Alle Übungen sollen im schmerzfreen Bereich durchgeführt werden !!!



Ausgangsstellung: Seitlich an einen Tisch stellen und den Oberkörper nach vorne beugen.

Den Arm entspannt hängen lassen und locker vorwärts und rückwärts pendeln.

Den Arm locker nach innen und außen pendeln.



Ausgangsstellung: Rückenlage, ggf. im Sitzen. Oberkörper gerade, Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

Mit Unterstützung des gesunden Armes den operierten Arm so weit es geht heben.

Die Ellenbogen sind dabei über den Kopf gestreckt.



Ausgangsstellung: Sitzen vor einem Tisch. Beide Hände liegen auf einer Zeitung. Aufrechte Körperhaltung, Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

Die Zeitung mit beiden Händen nach vorne schieben. Der Oberkörper bleibt dabei gerade.



Ausgangsstellung: Rückenlage. Der operierte Arm ist seitlich vom Körper leicht abgespreizt.

Mit Hilfe des gesunden Armes den operierten vorsichtig nach außen drehen.



Ausgangsstellung: Sitzen, aufrechte Körperhaltung. Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

Mit Unterstützung des gesunden Armes den operierten Arm seitlich hochheben.

Sämtliche Übungen sind mindestens 3 mal täglich durchzuführen (vormittags, nachmittags, abends).

Jede Übung sollte 10-15 mal wiederholt werden.

Zur Unterstützung der Abschwellung und zur Schmerzlinderung ist es sinnvoll, mehrmals täglich den vorderen Schulterbereich zu kühlen.

Ab der 6. Woche nach der Operation darf der Arm aktiv in alle Richtungen bewegt werden.

Abstützbelastungen sind 8 Wochen lang zu vermeiden, ruckartige Bewegungen bis 4 Monate nach der Operation.