



ORTHOPÄDISCH-CHIRURGISCHE
PRAXIS | KLINIK

Ihr Rehaplan



SCHULTERGELENK

**Rekonstruktion der Rotatoren-
manschette mit Sanierung der langen
Bizepssehne**

**Naht der Drehmanschette mit
Behandlung der langen Bizepssehne**

Unser Rehaplan wurde von Experten entwickelt und soll Sie bei Ihrem Heilungsprozess begleiten. Bitte geben Sie diese Karte Ihrem Physiotherapeuten und stimmen Sie sich gemeinsam ab.

Haben Sie Fragen an uns?

Gerne stehen wir Ihnen telefonisch unter ☎ **0531 400171** innerhalb unserer Sprechzeiten zur Verfügung. Sie erreichen uns auch unter der ✉ info@ocp-bs.de oder in dringenden Notfällen unter ☎ 0531 12167866.

Ihr OCP-Team

Bitte beachten Sie, dass Übungen immer nur schmerzfrei auszuführen sind. Bei auftretenden Schmerzen stoppen Sie die Übung sofort. Keine manuelle Beübung des Bizeps die ersten sechs Wochen!



HILFSMITTEL

Abspreizkissen (24 Std./Tag)

für 2 4 6 Wochen

im Anschluss nachts

für 2 4 Wochen



SCHULTER

BELASTBARKEIT

Woche 1 – 6

- meine Schulter wird bewegt, kein Einwirken von Zug- und Druckkräften, kein Stützen/Tragen

Woche 7 – 12

- ich bewege die Schulter ohne Widerstand

Ab Woche 13

- Beginn mit Widerständen



BEWEGUNGSMASS

Woche 1 – 6

Seitliches Abspreizen

- kein Absenken des Armes unter Kissenniveau, schmerzadaptierte Steigerung bis 90°

Aufwärtsbewegung

- kein Absenken des Armes unter Kissenniveau, schmerzadaptierte Steigerung bis 90°

Auswärtsdrehung/Innendrehung

- 30°/0/60° (Hand auf Bauch erlaubt)
- keine Kombinationsbewegungen (Schürzen- und Nackengriff)

Ab Woche 7

- schmerzadaptierte Steigerung



BEWEGUNGSSTUHL¹

- 6 x täglich für je ca. 15 Minuten
- Übung bei niedrigster Stufe beginnen
- Steigerung dezent und stufenweise, keine Rotation
- keine Übung in den Schmerz (nur an die Schmerzgrenze!)
- Einweisung erfolgt vor Ort



ELLENBOGEN

Woche 1 – 6

- kein komplettes Strecken des Ellenbogens (ca. 15° fehlen zur kompletten Streckung)



HANDGELENK

Woche 1 – 6

- keine aktive Außendrehung im Handgelenk



¹Bereits durch uns bestellt, wird Ihnen nach Hause geliefert.