



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](mailto: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



### BEWEGUNGSSTUHL<sup>1</sup>

- 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



<sup>1</sup>Bereits durch uns bestellt, wird Ihnen nach Hause geliefert.