

NACHBEHANDLUNGSLEITLINIE AMBULANT

Rotatorenmanschetten Rekonstruktion gross

Diese Behandlungsleitlinie richtet sich nach den Vorgaben des Operateurs. Sie ersetzt nicht die ärztliche Verordnung. Die Angaben beziehen sich auf die im Titel genannte Operation. Bei komplexen Eingriffen sind bezüglich Procedere zwingend die ärztlichen Vorgaben im OP-Bericht zu beachten.

Vorgaben Operateur

Während 6 Wochen postoperativ gilt:

- Tragen des Abduktions-Kissen Tag und Nacht
- Passive G/H Beweglichkeit in alle Bewegungsrichtungen innerhalb der Bewegungslimitationen bis P1/R1 erlaubt
- Bewegungslimitationen: Flex 90° / ABD 90° / IR unter Wahrung der Abduktion/ AR 0°
- Keine aktiven Bewegungen für 6 Wochen erlaubt

Ambulante Phase 1 (1. – 6. Woche postoperativ)

- 1-2x / Woche PT

Ziele:

- Erlangen einer schmerzfreien, passiven Beweglichkeit G/H innerhalb der Limitationen
- Erlangen eines aktiven Scapulasetting im Sitz
- Selbständiges Handling Abduktionskissen

Mögliche Massnahmen

- Schmerzfreie passive Mobilisation angulär G/H in alle Bewegungsrichtungen unter Beachtung der Limitationen
- Scapulasetting / Haltungsinstruktionen
- Innervationsschulung RM/ Humeruskopfzentrierung mit Cokontraktion isometrisch in verschiedenen ASTE
- BWS Flex/Ext
- WTT / Dehnung verkürzter Strukturen

Dokumentenname: PT Nachbehandlungsleitlinie	Erstelldatum: Januar 2026	Freigabe durch: Institut PT/ET	Gültig ab: Januar 2026	
Gültigkeitsbereich: KSGR	Version: 1.0	Dokumentenordner:	Seite(n): 1/3	

**Ambulante Phase 2
(7. - 12. Woche postoperativ)**

- Langsame Entwöhnung Abduktionskissen
- Freigabe Bewegungslimitationen
- Unbelastete aktive Bewegungen in alle Richtungen

Ziele

- Erlangen einer schmerzfreien, passiven und aktiven Beweglichkeit G/H in alle Bewegungsrichtungen
- Erlangen einer funktionellen Stabilität G/H und Sc/Th
- Erlangen funktioneller und überlastender Aktivität

Mögliche Massnahmen

- Schmerzfreie passive Mobilisation angular G/H in alle Bewegungsrichtungen
- Sc/Th aktive und passive Gleittechniken
- Scapulasetting
- Aerobes Bewegen (Armvelo ohne Widerstand)
- EasyGym ohne Gewicht
- Aktive Mobilisation (kurze Hebel, hubarm)
- Training RM isometrisch, konzentrisch-exzentrisch
- Langsamer Aufbau Stützaktivität (Wand, Tisch)
- Proprioception /Koordination in verschiedenen ASTE

**Ambulante Phase 3
(ab 4. Monat postoperativ)**

- Aktivierung gesamte Muskulatur mit Widerstand und mit zusätzlichen Gewichten
- Beginn MTT
- Aufbau Stützaktivität

Ziele

- Erlangen einer schmerzfreien, passiven und aktiven Beweglichkeit G/H in alle Richtungen EOR
- Erlangen einer funktionell belastenden Aktivität (ADL`s)
- Erlangen einer dynamischen Sc/Th Stabilität
- Erlangen der schmerzfreien und vollen Funktionsfähigkeit im Alltag und Sport nach Absprache Operateur/ Therapeut

Mögliche Massnahmen

- Steigerung Kraftaufbau aus verschiedenen ASTE
 - kurze/ lange Hebel
 - labile USTFL
 - geschlossener/ offene Kette
- Steigerung proprioceptives / sensomotorisches Training
- Aufbau Stützaktivität

Dokumentenname: PT Nachbehandlungsleitlinie	Erstelldatum: Januar 2026	Freigabe durch: Institut PT/ET	Gültig ab: Januar 2026	
Gültigkeitsbereich: KSGR	Version: 1.0	Dokumentenordner:	Seite(n): 2/3	

**Ambulante Phase 4
(ab 5. Monat postoperativ)**

- Alltags- sportartspezifischer Aufbau

Ziele

- Weiterer Aufbau aktive rund funktioneller Stabilisationsfähigkeit G/H und Sc/Th
- Weitere Kraftaufbau und Stützaktivität gesamter Schultergürtel; -Rumpf - Beinmuskulatur

Mögliche Massnahmen

- Hypertrophietraining
- Zunehmend exzentrisches und reaktives Training
- Start Aufbau Wurf-ABC nach 5 Monaten

Rücksprache mit dem Arzt bei

- Persistierende Schmerzen (Cave: Capsulitis / Frozen Shoulder)
- Persistierenden Einschränkungen ROM oder Schmerzen

Bei Fragen und Unklarheiten wenden Sie sich bitte an Ihr Behandlungsteam:

Kantonsspital Graubünden

Departement Chirurgie

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie OUC

Loestrasse 170, 7000 Chur

Orthopädie

+41 81 256 68 88

orthopaedie@ksgr.ch

Unfallchirurgie

+41 81 256 62 05

unfallchirurgie@ksgr.ch

Physiotherapie

+41 81 256 65 60

dispo.physio@ksgr.ch

Dokumentenname: PT Nachbehandlungsleitlinie	Erstelldatum: Januar 2026	Freigabe durch: Institut PT/ET	Gültig ab: Januar 2026	
Gültigkeitsbereich: KSGR	Version: 1.0	Dokumentenordner:	Seite(n): 3/3	