



**Prof. Dr. med. Daniel Briem**

Arzt für Chirurgie  
Orthopädie und Unfallchirurgie  
Spezielle Unfallchirurgie  
Sportmedizin

Lohkampstraße 12–14  
22523 Hamburg

Tel. +49 40 84 23 64  
info@hanse-schulter.de

www.hanse-schulter.de

## Nachbehandlungsschema Rotatorenmanschette (Supraspinatus)

Woche 1-6	Schlinge Tag und Nacht Vorwiegend passive Mobilisation, Flex. ggf. aktiv unterstützt Flex. / Abd. bis max. 90°, ARO 20°, IRO bis Bauch Keine aktive Abd., keine Ext., keine horizontale Add. In allen Phasen Einhalten der Schmerzgrenze Unterstützende Maßnahmen: Eis, Weichteiltechniken
Woche 7-12	Schlinge bedarfsadaptiert Erarbeiten der freien Beweglichkeit im schmerzfreien Bereich Beginn Kräftigungsübungen ohne Gewichte, nur kurzer Hebel Weichteiltechniken Rotatorenmanschette, (Muskelbauch ohne Sehnenanteil) Joggen, Walking
ab Woche 13	Medizinische Trainingstherapie Training mit freien Gewichten und Hebelarmen (Übergang zum langen Hebel) Muskuläre Kräftigung der Rotatorenmanschette Überkopfarbeiten und schulterbelastende Tätigkeiten nach 6 Monaten