Heimprogramm für Patientinnen und Patienten nach Muskel-Sehnen-assoziierten Schulterverletzungen

Dieses Heimprogramm kann von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten zur langfristigen Versorgung ihrer Patientinnen und Patienten genutzt werden. Das Heimprogramm dient der Förderung der Stabilität und der funktionellen Belastbarkeit der Schulter nach vorangegangenen Muskel - Sehnen-assoziierten Schulterbeschwerden, wie z.B. Verletzungen der Rotatorenmanschette.
Das Programm wird ab der letzten Phase der Physiotherapie mit Periode 1 empfohlen. Die Beachtung der gängigen Wundheilungsphasen werden als Orientierung empfohlen (Remodellierungsphase).

Dauer / Anzahl (Wo)	Übungen	Intensität	Sätze / Wiederholungen	Ziel
2/3	Butterfly reverse, Schulter-Rotationskomplex (Flexion – Innenrotation, Retroversion mit gestreckten Armen – Außenrotation - Adduktion), W-T-Y-Übung	Leicht (30% 1RM)	2-3 / 12-15	Stoffwechselanregung, Mobilität, Bewegungskontrolle, Selbständigkeit, Vorbereitung auf nächste Periode
2/3	Butterfly reverse,vertikale Zugübung, z.B. Klimmzüge (auch abgefälscht), Push-ups (auch abgefälscht, z.B., kniend), Rotatorenmanschettentraining isoliert (Außenrotation/Innenrotation)	Moderat (60% 1RM)	3 / 10 - 12	Stoffwechselanregung, Mobilität, Vorbereitung auf komplexe Stabilisierung und höhere Intensität
3/2	Butterfly reverse, Klimmzüge (auch abgefälscht), Schulterdrücken, Push-ups	Hoch (80% 1 RM)	3 / 8 - 10	Stabilisierung, Muskelaufbau (Hypertrophie), zielorientierte Funktionalität
RM = repetition maximum, Wo = Woche(n), dieses Programm stammt von Alt et al., 2022				

Weitere Informationen bezüglich der langfristig effektiven Versorgung von Patientinnen und Patienten sind hier verfügbar (QR-Code).