

Orthopädie Nachbehandlungsschema:
arthroskopische ventrale Stabilisation (Bankart-Repair)

1. Phase: stationär - 1.-6. Woche
Erlaubte Aktivität
alle Bewegungen passiv / aktiv im Schultergelenk bis zur Horizontalen bis Schmerzgrenze (keine ARo >°, keine Extension.....°, Flexion°)
Nicht erlaubte Aktivität
<ul style="list-style-type: none"> • Aussenrotation über° • alle Bewegungen über der Horizontalen • Extension • Kombinierte Abduktion-Aussenrotation (Apprehension)
Lagerung
1.-6. Woche nachts in Schulterbandage Ab 6. postop. Woche Mitellaschlinge nach Komfort
Therapie
<ul style="list-style-type: none"> • Hand- und Ellbogenbewegungen aktiv • Passive und aktive Bewegungen im Schultergelenk bis zur Horizontalen • Scapulasetting, Kräftigung der Scapulastabilisatoren, scapulothorakaler Rhythmus • Zentrierungsübungen in allen erlaubten Ebenen auch dynamisch bis zur Horizontalen • verschiedene Weichteiltechniken, Narbenbehandlung, nach Bedarf Manuelle Lymphdrainage • Erarbeiten eines Heimprogramms (Schulterstabilisierung) • Aquatherapie ab 5. Woche postoperativ bei gesicherter Wundheilung
Ziel
<ul style="list-style-type: none"> • Erreichen guter aktiver Stabilisation • gut koordinierte Bewegung mit guter Zentrierung des Humeruskopfes und gutem scapulothorakalem Rhythmus • Erreichen der erlaubten Beweglichkeit • Schmerzreduktion

2. Phase: ab 7. Woche	
Erlaubte Aktivitäten	
<ul style="list-style-type: none"> • alle Bewegungsrichtungen mit vollem Bewegungsausmass gegen aufbauenden Widerstand bis Schmerzgrenze • nach 10 Wochen Brustschwimmen • Autofahren ab 8 Wochen bei kompensierter Schmerzsituation und auf eigene Verantwortung erlaubt 	
Lagerung	
<ul style="list-style-type: none"> • Frei • unter Vorbehalt bei Bauchschläfern: evtl. Nachtschiene Orthogilet länger 	
Therapie	
<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten eines Heimprogramms • Mögliche Auswahl von Übungen mit (NEU) freien Gewichten <ul style="list-style-type: none"> - Aussenrotation in Seitenlage - Bent-over Ext in AR - Shrugs - Push up`s - Curls - Dumbell Rowings - Raises - Bench Presses - Dumbell Presses - Pull overses • Stabilisations- und Zentrierungsübungen in allen Ebenen v. a. auch dynamisch • Erarbeiten der vollen passiven, aktiven und resistiven Beweglichkeit • Verbessern des scapulothorakalen Bewegungsrhythmus • Belastungsaufbau mit Schwergewicht auf guter Stabilität auch in Dynamik mit gutem Bewegungsrhythmus • Weichteiltechniken • ab 7. Woche postoperativ 2x wöchentlich Wassergruppe 	
Ziel	
<ul style="list-style-type: none"> • Erreichen guter aktiver Stabilisation im vollen Bewegungsausmass auch unter Belastung gut koordinierte Bewegung mit guter Zentrierung des Humeruskopfes und gutem scapulothorakalem Rhythmus auch mit Belastung • Erreichen der vollen Beweglichkeit • Schmerzfreiheit 	

3. Phase: ab 3.-6. Monat	
Erlaubte Aktivitäten	
<ul style="list-style-type: none"> • freie Beweglichkeit • frühestens ab 6. Monat Kontakt- und Ballsportarten 	
Lagerung	
<ul style="list-style-type: none"> • Frei 	
Therapie	
<ul style="list-style-type: none"> • Sport- und arbeitsspezifischer Kraftaufbau/Rahabilitation mit guter Stabilität (Wurf-ABC) • gut geführte Bewegung mit genügend Kraft für Sport • Dynamische Stabilität in sportspezifischen Situationen, sportspezifisches Training • Erarbeiten eines Trainingsprogramms bei Sportlern • Neu: <ul style="list-style-type: none"> - Bent over ABD in AR - Bent over AR in ABD - Flys - Dips - French Presses - Triceps extension 	
Ziel	
<ul style="list-style-type: none"> • Erreichen der vollen Beweglichkeit (sportartspezifisch) • Schmerzfreiheit • Sportartspezifisch volle Kraft und Stabilität • Beherrschung von Instruktionen bzgl. Eigentraining 	

Abmachungen
<p>Werden die Ziele der einzelnen Phase nicht erreicht, bitten wir Sie, frühzeitig mit dem Operateur Kontakt aufzunehmen.</p> <p>Bei Rückfragen bitte mit dem Operateur in Verbindung setzen: Orthopädie: schulter@spital-emmental.ch Physiotherapie: 034 421 22 51 oder physiotherapie@spital-emmental.ch</p>

Ansprechperson / Verantwortliche/r	Geltungsbereich
Susanne Neuenschwander / Kay-Uwe Hanusch, Leiter Physiotherapie	Spital Emmental

Erstellt von	LA Dr. med. Mathias Hoffmann, OA pract. med. Mario Mastrocola, Physiotherapie Susanne Neuenschwander
Freigegeben durch	LA Dr. med. Mathias Hoffmann
Freigegeben am	01.02.2012
Update am	21.03.2019