

*Orthopädie* Nachbehandlungsschema:  
arthroskopische ventrale Stabilisation (Bankart-Repair)

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

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

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

| <b>Abmachungen</b>   |
|--|
| <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:<br/>                     Orthopädie: <a href="mailto:schulter@spital-emmental.ch">schulter@spital-emmental.ch</a><br/>                     Physiotherapie: 034 421 22 51 oder <a href="mailto:physiotherapie@spital-emmental.ch">physiotherapie@spital-emmental.ch</a></p> |

| <b>Ansprechperson / Verantwortliche/r</b>                       | <b>Geltungsbereich</b> |
|---|------------------------|
| 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   |