

Nachbehandlung nach Schulterstabilisierung (Bankart-Repair)

Informationen für Ärzte, Physiotherapeuten und Patienten

	Phase I 1.-3. Woche	Phase II 4.-6. Wo	Phase III 7.-11. Woche	Phase IV 12.-22. Woche
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrakturprophylaxe • Vorbeugen von Schonhaltungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktive Beweglichkeit • Steigerung der Beweglichkeit • Kräftigung, Koordination 	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung • Volle aktive Beweglichkeit • Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination 	<ul style="list-style-type: none"> • Erlangung der gesamten Schulterfunktion • Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination • Wiedereingliederung in Sport und Beruf
Maßnahmen	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhigstellung Schulterimmobilizer Tag und Nachts • Fadenzug am 7.-10. postoperativen Tag • Analgesie nach Bedarf 	<ul style="list-style-type: none"> • Schulterimmobilizer abtrainieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Kein Schulterimmobilizer mehr 	
Mobilisation und Belastung	<ul style="list-style-type: none"> • passiv, assistiv, hubfrei, spannungsfrei • Abduktion: bis 60° • Anteversion/Retroversion: 60/0/0° • Außenrotation/Innenrotation: 0/0/60 • Keine Belastung 	<ul style="list-style-type: none"> • aktiv-assistiv, spannungsfrei • Abduktion: bis 90° • Anteversion/Retroversion: 90/0/0° • Außenrotation/Innenrotation: 0/0/60 • Keine Belastung 	<ul style="list-style-type: none"> • Freie Beweglichkeit • Aktive Belastung • Keine Streckhebung mit Gewichten >5 Kg • Keine Schnellkraft 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Übungen im schmerzfreien Bereich
Physiotherapie	<ul style="list-style-type: none"> • Assistive , hubfreie Mobilisation (gelenknaher Griff des Therapeuten) • Isometrie , Lymphdrainage • Ab der 3. Woche: Elektrotherapie, Scapulamobilisation, Haltungsschulung unter Berücksichtigung des Scapulothorakalen Übergangs, Humeruskopfzentrierende Übungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiv-assistive Mobilisation • Isometrie , Lymphdrainage • Elektrotherapie, Scapulamobilisation, Haltungsschulung unter Berücksichtigung des Scapulothorakalen Übergangs, Humeruskopfzentrierende Übungen • Theraband (unter Beachtung der Bewegungsgrenzen) 	<p><u>Mobilisation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Angepasste dynamisch zentrierende Übungen • Ab 9. Woche Muskelaufbau <p><u>Trainingstherapie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen mit Theraband zur Schulterstabilisierung • Übungen zur Verbesserung der Anforderungen in Beruf und Sport 	<p>Wenn noch nötig:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kapseldehnung • Propriozeptives, neuromuskuläres Training • Spezielle Übungen um Patienten individuell auf Sport und Beruf vorzubereiten z.B. Überkopparbeiten, schwere körperliche Belastung <p><u>Arbeitsfähig:</u> nach ca. 4- 12 Wochen <u>Sportfähigkeit:</u> nach ca. 6-12 Monaten</p>