



Nachbehandlungskonzept

Refixation des Labrum glenoidale Arthroskopische Bankart-Operation

Allgemeines:

Die Rehabilitation muss die Strukturveränderungen und Funktionsdefizite, die häufig präoperativ in variabler Ausprägung bestehen, berücksichtigen.

Ruhigstellung:

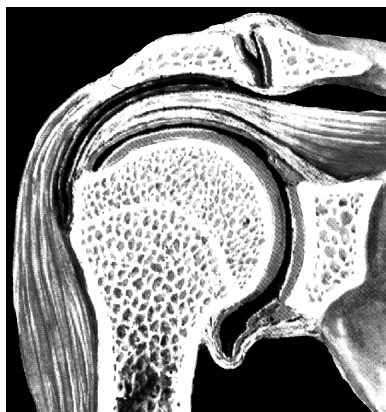
- 1. – 2. Woche: Anlage eines Gilchrist-Verbandes in der übungsfreien Zeit
- 2. – 3. Woche: Gilchrist Verband nur zur Nacht, danach absetzen

Bewegungsumfang:

- 1. - 2. Tag: Muskelpumpe mit Handtrainer
aktive Bewegungsübungen Finger, Hand, Ellenbogen
- ab dem 3. Tag: geführte Bewegungen der Schulter mit Anteversion und Abduktion bis 60°
keine aktive Innenrotation, Außenrotation bis maximal 10°
aktives Muskeltraining Hand und Ellenbogen
- ab der 4. Woche: aktiv - assistierte Bewegungen mit Anteversion und Abduktion bis 90°
Innenrotation bis max. 20°, Außenrotation bis max. 20°
- ab der 6. Woche: Ende der Ruhigstellung, passive und aktive Bewegungen der Schulter frei
Beübung der Außenrotation

Belastungsaufbau/Sport:

- ab dem 3. Monat: leichte bis mittelschwere körperliche Tätigkeiten (z.B. Laufen/Schwimmen),
leichtes sportartspezifisches Techniktraining ohne starke Widerstände
- ab dem 6. Monat: schwere körperliche Tätigkeit, Ball- und Kontaktsportarten, Wettkampfsport,
schweres Heben und Tragen



Gute und baldige Genesung wünscht Ihnen ihr Schulterteam der Marburger Orthopädie !