

SPORTORTHOPÄDISCHE OPERATION – NACHBEHANDLUNG: ANATOMISCHE SCHULTERSTABILISIERUNG: BANKART-REPAIR GGF. MIT REMPLISSAGE

Behandlungsphase 01 – Woche 1 bis 6

Tag 0 und 1

- Ruhigstellung in Schulter-Immobilisations-Verband („Schulter-Fix“ oder „Kissen“)
- Eiskühlung intermittierend, Analgesie und Thromboseprophylaxe wie angeordnet
- Frühmobilisation, Faustschlussübungen und Handkraftübung mit Ball oder Tuch
- Isometrie Oberarmmuskulatur

Woche 1 bis 4

- konsequentes Tragen des Schulter-Immobilisations-Verbands (Abnahme bei Duschen, Essen, Physiotherapie u.ä.)
- Pendelübungen (auch vorgebeugt), Arm auf Tisch nach vorne Schieben etc.
- CPM (Dauer 4 Wochen, ROM siehe nächste Zeile)
- Assistive Physiotherapie (**Abd/Ante bis 90°, keine ARO über 0°, IRO frei**)
- Skapulakontrolle, Haltungsaufrichtung, Aquatraining möglich ab 3. Woche
- Wundkontrollen durch Facharzt, Entfernung Hautnähte Ende der 2. Woche

Woche 5 und Woche 6

- Beginn mit aktiver Physiotherapie (**Abd/Ante bis 90°, keine ARO über 20°, IRO frei**)
- Schulter-Immobilisations-Verband kann abtrainiert werden
- keine aktiven Bewegungen gegen Widerstand

Etwa 6 Wochen postoperativ Kontrolluntersuchung beim Operateur empfohlen

Behandlungsphase 02 – Woche 7 bis 13

Woche 7 bis Woche 12

- Bewegungen gegen Widerstand (gering beginnen), gezieltes Training Rotatorenmanschette
- ROM sukzessive steigern
- Beginn mit Trainingstherapie anfangs in geschlossenen Ketten
- Limitation: bis zur Schmerzgrenze
- Propriozeptives Training in der offenen Kette
- Arbeitsfähigkeit für leichte bis mittelschwere körperliche Tätigkeiten

Ab Woche 13

- Stufenweise Steigerung der Kräftigung z.B: am Seilzug, Terraband etc.
- Dehnübungen
- Wiederaufbau der funktionellen Aktivitäten
- Arbeitsfähigkeit für schwere körperliche Tätigkeiten
- Wiederherstellen der sport-/berufszugehörigen Kinematik
- Sportartspezifisches Training

