

Nachbehandlung nach arthroskopischer Stabilisierung nach Bankart

Phase 1: Passive Mobilisation: 1. – 3. Woche

Die Wundheilungsphasen sind zu beachten und jeder Reizzustand ist zu vermeiden. Keine forcierten Mobilisationen!

Therapie: 3 Wochen Ortho-Gilet Tag und Nacht
Anleitung zu leichten Pendelübungen aus Sitz/Stand
Duschen und Ankleiden mit hängendem Arm
Passive und assistive Mobilisation in Abduktion und Flexion bis zum weichen Stopp
Keine Aussenrotation gegen Widerstand und nur bis zum weichen Stopp
Kokontraktion der Rotatorenmanschette (Zentrierung) in Scapulaebene
Elevationsstellungen (Scaption) mit unterstütztem Ellbogen
Weichteiltechniken zur Lockerung und Dehnung des Schultergürtels
Ab 2. Woche: aktiv Hand-Mund, Hand-Stirn

Ziel 3 Wochen

postoperativ: Muskuläre Entspannung, Optimale Gelenkdurchblutung,
Aktive Flexion $>90^\circ$, die Abduktion ist häufig eingeschränkt

Phase 2: Aktive Mobilisation: Von 4. – 6. Woche postoperativ

Therapie: Tagsüber Armschlinge, nachts weiterhin Ortho-Gilet
Manuelle Mobilisation
Aktiv-assistive Abduktion und Flexion bis zum weichen Stopp mit Ziel:
Flexion $> 100^\circ$ und Abduktion $> 90^\circ$, aktive Aussenrotation ohne forcieren
Dynamische Stabilisation aus verschiedenen Armpositionen, Verbesserung des humeroscapulären Rhythmus, Scapula-Kontrolle, Propriozeption
Weichteilmobilisation

Ziel 6 Wochen

postoperativ: Nach 6 Wochen: Flexion > 120°, Hand-Scheitel

Phase 3: Kräftigung und Ergonomie: Ab 6. Woche postoperativ

Therapie: Aktive Mobilisation bis in Endstellungen
Koordinatives Schulter-Training: Bsp.: instabile Ebenen
Steigerung Stabilisierung in Dynamik mit steigender Belastung
Dosierter MTT-Aufbau
Kein Schwimmen während der ersten 8 Wochen postoperativ –
Kontaktsportarten 6 Monate postoperativ

Ziel 3 Monate

postoperativ: aktive Flexion > 145°, aktive Abduktion > 100°
Schürzengriff/Nackengriff
Zu schnelle Bewegungen können immer noch Schmerzen verursachen
aufgrund der engen Gelenkverhältnisse