

Nachbehandlungsschema Schulterstabilisierung / Bankart-Repair

Ruhigstellung des Arms in einer Schiene (Schulterabduktionskissen) für 4 Wochen.

Einstellung der Schiene: ca. 20° Abduktion, leichte Innenrotation und leichte Flexion im Schultergelenk.

Wichtig: Für 6 Wochen keine Aussenrotation im Schultergelenk, kein Abstützen auf dem Arm oder Ellenbogen oder nach hinten führen des Arms. Die Physiotherapie soll keine Übungen mit passiver anteriorer Translation durchführen.

Therapie 2. - 14. Tag nach der Operation

Therapieziel: Schmerzreduktion und Verbesserung des passiven Bewegungsausmaßes

Bewegungstherapie idealerweise mit einer motorbetriebenen Bewegungsschiene (CPM-Schiene/ Schulterstuhl) 2 - 3 mal täglich 40 Minuten. Das Mobilisieren soll im schmerzfreien Bereich erfolgen bis zu folgendem maximalem Bewegungsausmaß:

- 60° Flexion
- 60° Abduktion
- 70° Innenrotation
- 10° Außenrotation

Zusätzlich sind folgende Maßnahmen sinnvoll:

Rumpfstabilisierende Übungen mit BWS Aufrichtung, assistive Mobilisation der Scapula, leichte isometrische Übungen zur Zentrierung des Humeruskopfes, Kältetherapie und Lymphdrainage.

Therapie 15. Tag - 6. Woche nach der Operation

Bewegungstherapie mit Steigerung des Bewegungsausmaßes. Das Mobilisieren soll im schmerzfreien Bereich erfolgen, langsam gesteigert, bis zu folgendem maximalem Bewegungsausmaß:

- 120° Flexion
- 60° Abduktion
- 90° Innenrotation
- Außenrotation erst gegen Ende der 5. Woche auf 30° steigern

Assistive-aktive Mobilisation und Verbesserung der Koordination. Rumpfstabilisierende Übungen mit BWS Aufrichtung, Übungen zu dynamischer Scapulastabilisierung, leichte isometrische Übungen zur Zentrierung des Humeruskopfes, Kältetherapie.

Therapie 7. Woche - 9. Woche nach der Operation

Endgradige Mobilisation mit Steigerung des passiven und aktiven Bewegungsausmaßes ohne Limitierung. Zunehmende Kräftigung mit weiterführenden zentrierenden Übungen. Isometrische und dynamische Übungen zur Scapulastabilisierung und glenohumeralen Stabilität.

Therapie 9. Woche - 12. Woche nach der Operation

Zunehmende Kräftigung. Dynamisches, konzentrisches und exzentrisches Training der Rotatorenmanschette durch Einsatz leichter Gewichte oder eines Therapiebandes (Theraband) zur Verbesserung der Koordination. Dynamische Übungen zur Scapulastabilisierung und glenohumeralen Stabilität.

Wichtig: Keine Aussenrotation und Abduktion (Luxationsbewegung) gegen Widerstand.