

## Physiotherapeutische Nachbehandlung bei Bankart-Repair arthroskopisch

Zeitpunkt	Therapeutische Massnahmen	Bemerkungen
1. Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lagerungskontrolle (Neutralstellung)</li> <li>• Instruktion Hand- und Ellbogenmobilisation</li> </ul>	
Nach Redonzug bis 6 Wo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruktion ADL Management / Handling Orthese</li> <li>• Pendelübung</li> <li>• Aktive Mobilisation in alle erlaubten Richtungen</li> <li>• Scapulo-thorakaler Rhythmus seitengleich erarbeiten</li> <li>• Pendelzug</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lagerung: 3 Wo AR-Brace, ab 4. Wo. tags und evtl. auch nachts nur noch Mitella</li> <li>• <b>Aktive Mobilisation</b> nach Massgabe der Beschwerden</li> <li>• <b>AR 20° weniger als Gegenseite</b></li> </ul>
7.-12. Wo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginn mit Krafttraining aufbauend von Scapulafixatoren, RM, Abd bis zu oberflächlichen mobilisierenden Muskeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive Beweglichkeit seitengleich erarbeiten</li> <li>• AR nicht forcieren</li> <li>• Keine Wurfbewegungen</li> </ul>
Nach 12 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeiten der sportmotorischen Grundeigenschaften (Wurf ABC,...)</li> <li>• Erreichen der festgelegten Ziele des Patienten</li> </ul>	
Ab 4-6 Monate		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederaufnahme von spezifischen Sportarten (Kontakt-/Überkopfsportarten) in Absprache mit dem Operateur</li> </ul>