

## Nachbehandlung

### Arthroskopische Stabilisation der Schulter,

#### Bankart Repair

##### Phase 1:

Schulterabduktionskissen tags und nachts für 5 Wochen (das Kissen kann zum Waschen abgenommen werden)

Lymphdrainage und Isometrie, Abbau von Schonhaltung, Mobilisation Ellenbogen und Unterarmgelenke,

Schulter: aktive Flexion und Abduktion bis 45°, keine Außenrotation, keine Retroversion, kühlen

Entfernung des Nahtmaterials nach 10-12 Tagen, regelmäßige Wundkontrollen

##### Phase 2:

Ab der 4. Woche Beginn mit passiver Mobilisation unter Beachtung der Schmerzgrenze bis 90° Flexion und 90° Abduktion, noch keine Außenrotation

##### Phase 3:

Ab der 7. Woche zunehmende Steigerung der Bewegungsumfänge bis zum Erreichen der freien Mobilität, dann Kräftigung der zentrierenden Rotatoren, des Deltoideus und der Scapula-Stabilisatoren. Auf eine gute Einübung des Scapula Patterns muss geachtet werden.

##### Phase 4:

Nach 8 Wochen Freigabe der sportlichen Belastung für Joggen und Ergometer, Fahrradfahren nach 12 Wochen

##### Phase 5:

Nach 6 Monaten Freigabe für alle Rasanz-, Kontakt-, oder Überkopfsportarten

Bei Problemen oder Rückfragen ist eine Kontaktaufnahme über unser MVZ im Hause möglich, in Notfällen jederzeit über unsere Notaufnahme.