

## Physiotherapeutische Nachbehandlung

**Bankart-Repair arthroskopisch**

Zeit	Limiten	Ziel	Mögl. Massnahmen
bis 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktive Mobilisation nach Massgabe der Beschwerden</li> <li>• AR &lt;20° als Gegenseite (resp. gemäss Verordnung Operateur)</li> <li>• Lagerung:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- für 3 Wochen AR-Brace</li> <li>- ab 4. Woche tagsüber nur Mitella</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbessern der passiven und aktiven ROM in alle erlaubten Richtungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passive, aktive und funktionelle Mobilisation glenohumeral in alle erlaubten Richtungen</li> <li>• Passive und aktive Mobilisation scapulathorakal</li> <li>• „Preparators“ und „Pivoters“ nach den 5P's nach Jobe</li> <li>• Beginn Stützaktivitäten</li> <li>• Pendelzug</li> </ul>
7.-12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AR nicht forcieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scapulathorakaler Rhythmus</li> <li>• Steigerung der aktiven ROM in alle erlaubten Richtungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginn Krafttraining nach den 5P's nach Jobe</li> <li>• Beginn Stützaktivitäten</li> </ul>
ab 12. Woche		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erreichen der festgelegten Ziele des Patienten (ADL, Arbeit, Hobby)</li> <li>• Erreichen der aktiven Beweglichkeit seitengleich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführen Krafttraining nach den 5P's nach Jobe</li> <li>• Start mit sportmotorischen Grundeigenschaften bei guter Kraft und Stabilität (Wurf-ABC)</li> </ul>
ab 4-6 Monate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederaufnahme von spezifischen Sportarten (Kontakt-/Überkopf-) in Absprache mit dem Operateur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erreichen von seitengleichen Kraftverhältnissen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeiten von sportartspezifischen Eigenschaften</li> </ul>

Stand: April 2018