

1.19-DOK1-23 Nachbehandlung offene Refixation des Kapsel-Labrum Komplexes (Bankart OP)

Operation: Es erfolgte die offene Refixation des abgelösten Labrum-Kapsel-Periostkomplexes am vorderen Glenoidrand mittels Nahtankern. Dabei ist die Ablösung und Refixation des M. subscapularis notwendig.

1.Phase (1.-3. Woche)

Therapieziel: Verbesserung der Beweglichkeit unter Schutz der Labrum-Kapsel-Naht und des Subscapularis, Mobilisation des Schultergelenkes, Weglassen des Gilchrist

Beginn der krankengymnastischen Behandlung (ambulant 3-4 x wöchentlich).

- aktiv-assistiv beginnend, zunehmend aktiv

- Abduktion - 90 ° in Innenrotation !
- Außenrotation - bis 0-Stellung
- Innenrotation - 90 ° (kein Schürzengriff)
- Adduktion - sofort möglich

- Physikalische Maßnahmen (Eis/Wärme), Schulen der inter- und intramuskulären Koordination (z.B. PNF), Nervenmobilisation (Butler), Verbesserung des Gelenkspiels (Kaudalgleiten des Humeruskopfes), Weichteiltechniken (manuelle Therapie), isometrische und dynamische Bewegungsübungen mit Geräten (z.B. Theraband), Wassergymnastik unter Berücksichtigung der Bewegungsgrenzen, Krafttraining Ellenbogengelenk (Oberkörperergometer).

2.Phase (4.-6. Woche)

Therapieziel: Verbesserung der Beweglichkeit unter Schutz der refixierten Sehne, 2-3x wöchentlich Physiotherapie

• aktiv-assistiv beginnend, zunehmend aktiv

- Abduktion - 90 ° in Innenrotation!
- Außenrotation - bis 0-Stellung
- Innenrotation - 90 ° (kein Schürzengriff)
- Adduktion - sofort möglich

• Physikalische Maßnahmen (Eis/Wärme), Schulen der inter- und intramuskulären Koordination (z.B. PNF), Nervenmobilisation (Butler), Verbesserung des Gelenkspiels (Kaudalgleiten des Humeruskopfes), Weichteiltechniken (manuelle Therapie), isometrische und dynamische Bewegungsübungen mit Geräten (z.B. Theraband), Wassergymnastik unter Berücksichtigung der Bewegungsgrenzen, Krafttraining Ellenbogengelenk (Oberkörperergometer).

3.Phase (6.-11. Woche)

Therapieziel: Kräftigung der Schultermuskulatur (z.B. medizinisch-technische Trainings-therapie, Zugapparate, Theraband, etc.), Verbesserung der Beweglichkeit

- Außenrotation - zunehmend
- Anteversion - über 90 ° in Innenrotation !
- Abduktion - über 90 ° in Innenrotation !

4.Phase (ab 12. Woche)

Therapieziel: Krafttraining, Propriozeptionstraining

- zunehmende Bewegung bis zur Endstellung
- Die Ausübung der Wurfarmposition im Sinne einer kombinierten Abduktions-Außenrotationsbewegung ist erst jetzt gestattet, da eine ausreichende Narbenbildung erst nach 3 Monaten zu erwarten ist

erstellt von: Prof. Dr. Philip Kasten am: 27.12.2014	geprüft und freigegeben von: Dr. Jürgen Fritz am: 28.12.2014	Revisionsstatus: 1.0
---	---	----------------------