



# Leitlinien zur Nachbehandlung Kapsel-Labrumrekonstruktion (Bankart Operation)

## 1.Phase

### 1.-3. postop. Woche

- Ruhigstellung im Arm-Immobilizer während der gesamten 1. Phase
- Keine aktive oder passive Schultermobilisation
- Aktiv und passiv freie Beübung des Ellenbogen- und Handgelenkes

## 2.Phase

### 4.-6. postop. Woche

- Nach 3 Wochen Abnahme des Arm-Immobilizers
- Beginn mit passiver Gelenkmobilisation mit folgenden Bewegungseinschränkungen:  
Abduktion: 90°, ARO: 20° Flexion, Extension, IRO: frei

## 3.Phase

### 7.-12. postop. Woche

#### Erarbeiten der aktiven und passiven Gelenkbeweglichkeit

- Passive und zunehmend aktive Mobilisation ohne Bewegngslimit unter Beachtung der Schmerzgrenze
- Zentrierende Übungen für das Glenohumeralgelenk
- Beginn mit Kräftigungsübungen der Scapulastabilisatoren und isometrischen Übungen für die Rotatorenmanschette ohne Gewichte oder lange Hebelarme

## 4.Phase

### ab der 13. postop. Woche

#### Muskuläre Kräftigung und Wiederaufnahme von beruflicher und sportlicher Aktivität

- Freie aktive und passive Gelenkbeweglichkeit erlaubt (Schmerzgrenze!)
- Zunehmende muskuläre Kräftigung der RM und scapulothorakalen Muskulatur zunehmend mit Gewichten und Hebelarmen, später an Geräten
- Dynamische Bewegungsübungen zur Verbesserung der Koordination
- Rückkehr zu beruflichen Aktivitäten mit höherer Schulterbelastung
- Beginn sportspezifisches Training

**Volle Sportfähigkeit: Überkopf- und Kontaktsportarten in der Regel nach 6 Monaten**

**Bei Bedarf Wiedervorstellung in der Schultersprechstunde**