

# Schulternachbehandlungskonzept

## Abriss der Gelenklippe an der Schulterpfanne nach Schultergelenkverrenkung

### -Bankartläsion nach Schultergelenksluxation-

Postoperativer Beginn	Nachbehandlung und Übungsprogramm
Grundregeln!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Immer im schmerzfreien Bereich üben</li> <li>• Keine Schmerzen ertragen, sondern zum Arzt!</li> </ul>
KG-Rezept	<p>EX2A 2x6 Einheiten/Quartal; EX3A (<math>\Sigma</math> 30Einheiten, max. 10x Massage/Quartal), HM-Katalog: KG, MT, Übungsbehandlung, Wärme/Kältetherapie und Elektrotherapie, KMT Diagnose mit Leitsymptomatik: Bankartläsion nach Schultergelenkluxation Therapieziel: postoperative Nachbehandlung nach Schema</p> <p>Die durch den Unfall abgerissene Gelenklippe ist durch die Operation wieder an ihrem ursprünglichen Ort refixiert. Meist ist die Gelenklippe/Labrum glenoidale am vorderen unteren Pfannenrand abgerissen. Die vordere Gelenkkapsel und Gelenklippe wird in der Außendrehung des Schultergelenks und ganz besonders in der Speerwurfposition belastet. Diese Belastung soll für 6 Wochen nicht erfolgen, so dass die Gelenklippe gut einheilen kann. Daher liegt der Schwerpunkt der Nachbehandlung in den ersten 6 Wochen auf der Schulterstabilisierung und nicht in der Mobilisierung des Gelenks.</p>
Postoperativer Verband	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armschlinge für 4 Wochen und bis zur 6 postoperativen Wochen nachts bei Schmerzen</li> <li>• Die Armschlinge darf im Sitzen und auf dem Sofa abgenommen werden. Es gilt Schmerzen zu vermeiden! Eine permanente Ruhigstellung tut auch weh.</li> </ul>
1 postOp Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lymphdrainage und Kryotherapie</li> <li>• Mobilisierung von Hand und Ellenbogen</li> <li>• Mobilisierung des Schulterblatts</li> <li>• Haltungsschule</li> </ul>
ab dem 2 postOp Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passive Mobilisierung des Schultergelenks bis Flex. 60°, Ab. 60°, AR 0° und IR 90°</li> <li>• Muskuläre Lockerungsübungen</li> <li>• Mit Duschplaster duschen erlaubt</li> </ul>
ab dem 6-10 postOp Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fadenzug</li> <li>• Baden nach 12 Tagen erlaubt.</li> </ul>
ab dem 21 postOp Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steigerung des passiven BWA auf Flex. 90°, Abduktion 90°, IR frei, AR 10°</li> <li>• Keine Widerstände über Hebelarme</li> </ul>
ab dem 35 postOp Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmerzfreies Ausdehnen des passiven Bewegungsausmaß bis zur intraoperativ festgelegten Außenrotation.</li> </ul>
Ab dem 70 postOp Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportspezifisches Training</li> <li>• Kraftaufbau</li> <li>• Dehnung gegen Widerstand</li> </ul>