

Nachbehandlungsplan

Bankart-Repair

Allgemeines:

- Die Schulterschlinge muss für 3 Wochen Tag und Nacht getragen werden.
Anschließend wird sie für 3 Wochen nur noch nachts getragen
- Zum Duschen und während der Physiotherapie darf die Orthese abgenommen werden.
- Arbeiten Sie grundsätzlich nur bis zu Ihrer Schmerzgrenze.
- Kühlen Sie das Operationsgebiet 3 x täglich für max. 15 Min



Knie & Sport Praxis
Dr. Hagemann & Kolleg:innen

E-Mail: praxis@knieundsport.de
www.knieundsport.de

Zeit postop	ROM		
1. - 3. Woche	Ext/Flex Add/Abd IRO/ARO Scapulamobilisation Ellenbogen Hand	0°/0°/90° 0°/0°/90° bis zum Bauch/0°/0° frei frei frei	passiv passiv passiv aktiv aktiv aktiv
4. - 6. Woche	Ext/Flex Add/Abd IRO/ARO Tagsüber hängender Arm bei freiem ROM in Ellen- bogen und Handgelenk	0°/0°/90° 0°/0°/90° bis zum Bauch/0°/0°	assistiv assistiv assistiv

Joggen ab dem 4. Monat, Überkopfsport und Krafttraining ab dem 10. Monat