



## Nachbehandlungsplan Schulter 4: Bankart-Stabilisierung Arthroskopische Labrum-Refixation mit Kapselshift

ab →	OP-Tag	2. Tag postop.	3. Tag	7. Tag	14. Tag	28. Tag	7. Woche	12. Woche	4. Monat	6. Monat
Belastung	Entlastung Arm						Vollbelastung in geschlossener Kette	Keine Limitierung		
Schiene/ Orthese/ Gips	Gilchrist für 6 Wochen tags und nachts						Gilchrist weglassen			
Physiotherapie		Passive ROM bis 90° für Flexion und Abduktion für 4 Wochen  KEINE Außenrotation über die Neutrale				Flexion und Abduktion über 90 Grad gestattet  Limitierung Außenrotation 10°	<b>Muskelaufbau</b>  Freigabe Schulter in allen Richtungen  aktive ROM	MTT  Amb. AHB, EAP		
Sport/ Sonstiges	<b>Keine Gewichts- und Stützbelastungen für 6 Wochen</b>	Ggfs. Redonentfernung  Verbandwechsel  Röntgen	Kryotherapie, ggfs. Motorschiene 4x30min/Tag		Fadenentfernung  Aqua-Therapie	Ergometer	Laufen  Cross-Trainer  Krafttraining			Überkopf-Sportarten  Kontaktsport  Ball sport
ab →	OP-Tag	2. Tag	3. Tag	7. Tag	14. Tag	28. Tag	7. Woche	12. Woche	4. Monat	6. Monat