

# Nachbehandlungsschema: Refixation des Labrums an der Schulter (Bankart Repair)

Glenohumerale Beweglichkeitslimite: Flexion 90°, Abduktion 90°, Aussenrotation 0°

Orthese: Mediarmfix für 6 Wochen

\*Die Evaluations- und Progressionskriterien werden jeweils am Ende der Rehabilitationsphase erhoben.  
Werden die Evaluations- und Progressionskriterien nicht erfüllt, verzögert sich der gesamte Rehabilitationsverlauf.

Phase	Ziele nach ICF	Behandlungsmassnahmen	Evaluations- und Progressionskriterien*
<b>Phase 1</b> (Woche 1 bis 6)	<b>Struktur</b> Reduktion der Schmerzen und Schwellung Maximaler Schutz des OP Gebietes  <b>Funktion</b> Glenohumerale Beweglichkeit innerhalb der erlaubten Limiten Adäquate Schulterblattkontrolle	Schmerzmanagement Abschwellende Massnahmen Verhaltensschulung des Patienten Passive und aktive Mobilisation der Schulter (innerhalb Limiten) Scapulasetting in geschlossener Kette (Stützaktivität an Wand) Aktivierung Rotatorenmanschette Haltungsschulung BWS, Hals-Schulter-Armregion Aerobe alaktazide Ausdauerbelastungen auf dem Velo und Rumpfkrafttraining erlaubt	Minimale bis keine Schmerzen Adäquate Schulterblattkontrolle bei optimaler Beweglichkeitskontrolle
<b>Phase 2</b> (Woche 7 bis ca. 12)	<b>Funktion</b> Seitengleiche glenohumerale Beweglichkeit  <b>Aktivität</b> Belastungsaufbau  <b>Partizipation</b> Steigerung der Alltagsaktivität Aufnahme Arbeitstätigkeit	Passive und aktive Mobilisation der Schulter in alle Bewegungsrichtungen Aufbau korrektes Scapulasetting in offener Kette Stützaufbau Proprioceptive Übungen Beginn Kraftaufbau	Schmerzfremde aktive Armbewegungen Dynamische Stabilität der Scapula und Rotatorenmanschette während alltäglichen Bewegungen
<b>Phase 3</b> (ab ca. Woche 13 bis 6. Monat)	<b>Funktion</b> Schmerzfreier Dehnungsverkürzungszyklus  <b>Aktivität</b> Normalisierung der Kraft, Ausdauer und neuromuskulären Kontrolle der oberen Extremität	Intensivierung proprioceptiver Übungen Weiterführung Maximalkraftaufbau, Übergang in Schnellkraft inkl. Dehnungsverkürzungszyklus Wurf ABC	Volle Beweglichkeit für gewünschte Aktivitäten Dynamische Stabilität der Scapula und Rotatorenmanschette während allen Aktivitäten Keine Verklebungen, Impingement, Symptomatik oder Entzündung der langen Bicepssehne
<b>Phase 4</b> (ab 7. Monat)	<b>Aktivität</b> Sportartspezifische Bewegungsabläufe  <b>Partizipation</b> Kontinuierlicher Wiedereinstieg in Sport	Sportart-spezifische Bewegungsabläufe Kontinuierlicher Wiedereinstieg in Sport	

#### Literatur:

Diemer, F., & Sutor, V. (2010). Praxis der medizinischen Trainingstherapie II: Halswirbelsäule und obere Extremität.

Gaunt, B. W., Shaffer, M. A., Sauer, E.L., Michener, L. A., McCluskey III, G.M., & Thigpen, C. A. (March 2010). The American Society of Shoulder and Elbow Therapists' Consensus Rehabilitation Guideline for Arthroscopic Anterior Capsulolabral Repair of the Shoulder. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, S. 155-168.