

Fysiotherapeutisch protocol Bankart repair
Gelre Ziekenhuizen Zutphen

Post operatief

Doelstellingen:

- ADL-zelfstandig in thuissituatie
- Mobiliteit verbeteren (binnen 6 weken PROM anteflexie-abductie 90-90 graden)

Complicaties:

- Reactieve stijfheid
- Re-luxaties
- Wondinfectie

Leefregels:

- Eerste 6 weken: exorotatie maximaal 0 graden, niet bewust/actief mobiliseren: hand op de navel
- Abductie/exorotatie (ABER) geleidelijk opbouwen eerste 9 maanden
- Autorijden: Zolang er nog gebruik wordt gemaakt van een sling en/of er nog geen goede voertuigbeheersing is, mag er om verzekeringstechnische redenen niet worden auto gereden. Autorijden is op eigen verantwoordelijkheid van de patiënt, advies is om contact op te nemen met de verzekeraar alvorens te gaan autorijden.

Uitvoering:

0-6 weken:

- Vanaf 3 weken sling overdag afbouwen en na 6 weken sling in de nacht af
- Passief mobiliseren op geleide van pijn
- Scapula setting
- Keten mobiliseren FROM

6 weken na OK:

- Actief mobiliseren van schouder: op geleide van functionaliteit en pijn
- Opbouw coördinatie naar krachthuoudingsvermogen: op geleide van functionaliteit en pijn
- M. biceps trainen low load: rustig opbouwen

9 maanden na OK:

- Sporthervatting bovenhands (geen piekbelasting)

12 maanden na OK:

- Sporthervatting bovenhands inclusief piekbelasting (sportspecifieke bewegingen zoals smashes, serveren)

Controle orthopeed:

- Controles vinden plaats 2 weken, 6 weken, 3 maanden en 12 maanden post operatief