

# Nachbehandlung zur Stabilisierung der Schulter

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

nach einer Schulterluxation wurde bei Ihnen eine Stabilisierungsoperation der Schulter (Bankart-Repair) durchgeführt.

Damit Sie wissen, was nach der Operation zu erwarten ist, möchten wir Ihnen hier eine allgemeine Übersicht über die Nachbehandlung geben. Bitte beachten Sie jedoch, dass individuelle Anweisungen aus Ihrem Arztbrief oder Operationsbericht sowie Hinweise Ihres Operateurs zu beachten sind.

Worauf müssen Sie achten?

Die Gelenkklippe benötigt ca. 6 Wochen, um am Knochen zu verheilen, weshalb die Bewegung in dieser Zeit auf 90° begrenzt ist. Nach etwa 3 Monaten können Sie wieder Ihren Alltag bewältigen, während Sie innerhalb von weiteren 3 Monaten schrittweise die Kraft Ihrer Schulter aufbauen können.

Meistens dauert es jedoch 12 Monate, bis eine annähernd vollständige Funktionswiederherstellung erreicht ist. Beachten Sie bitte, dass je nach sportlichem Anspruch das Risiko für ein erneutes Ausrenken der Schulter bei 10-20% liegt.

Die Arbeitsunfähigkeit hängt von der beruflichen Anforderung ab und beträgt für Homeoffice ca. 1 Woche, für schwere körperliche Arbeiten bis 6 Monate, 8 Wochen sind ein realistischer Mittelwert.

Falls Sie Rückfragen haben, stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen,  
Ihr Team von OrthoPlus



Zeitpunkt	Belastung	Schiene Orthese	Physiotherapie	Besonderheiten
Tag 1 und 2	Keine, nur passive Bewegung	Gilchrist	Lymphdrainage, Pendelübung	Redonzug, Entlassung nach Hause
Tag 3-14	Keine Belastung	Gilchrist	Passive Beübung bis 90°	Abschwellung, Fadenzug, Röntgenkontrolle
Woche 3-6	Keine Belastung	Gilchrist bei Nacht	Freie Beweglichkeit des Sprunggelenks ohne Belastung	Röntgen vor Belastungsfreigabe evtl. Entfernung einer Stellschraube
Woche 7-8	Übergang zur aktiven Bewegung des Armes mit max. 2-3 KG Belastung	Abtrainieren des Kissens	Muskelaufbau, Ausgleich von Muskelverlust, ggf. weiter Lymphdrainage	Schonende sportl. Belastung (Radfahren, Schwimmen) mgl.
Woche 9 -12	Keine Einschränkung	Keine	Rückkehr zum Sport	Metallentfernung nach 6 - 12 Monaten
3.-6. Monat		Keine	Muskelaufbau, Ausgleich von Muskelverlust, ggf. weiter Lymphdrainage	Schonende sportl. Belastung (Radfahren, Schwimmen) mgl.
Ab 6. Monat		Keine	Rückkehr zum Sport	Metallentfernung nach 6 - 12 Monaten

