
Richtlijn voor nabehandeling door de fysiotherapeut na Bankart repair van de schouder (scopisch of open).

Algemeen aandachtspunt: Immobilizer dragen gedurende een periode van zes weken postoperatief, dag en nacht.

Start 1^e lijns fysiotherapie: direct

Behandeling:

Tot 2 weken postoperatief:

- Actief oefenen hand, pols en elleboog.
- Afhankelijk van de pijn starten met minimale beweging glenohumeraal (schuifoefening).
- Draag- en houdingsinstructie met immobilizer om.
- Shoulder immobilizer gedurende de 1ste 6 weken dag en nacht dragen.
- Arm uit sling in endorotatie houden.

Tot 4 weken postoperatief:

- Passief glenohumeraal oefenen; ROM: Anteflexie maximaal 90°, abductie maximaal 90°, exorotatie maximaal 0°.
- Scapulabewegingen in vier richtingen.
- Isometrisch spierkrachttraining (low impact).

Tot 6 weken postoperatief:

- Geleid actief ROM: Anteflexie maximaal 90°, abductie maximaal 90°, exorotatie maximaal 0°.

Na 6 weken mag de immobilizer worden afgebouwd. Eerst overdag afbouwen, daarna 's nachts afbouwen.

Vanaf 6 weken postoperatief:

- Rustig opbouwen tot volledige ROM.
- Functionele training ADL.
- Kracht schoudermusculatuur trainen (**NB** : exorotatie niet specifiek oefenen tot 3 maanden postoperatief).

Contact

Fysiotherapie Locatie Oost
T: (020) 599 30 13

Fysiotherapie Locatie West
T: (020) 510 83 67
