

Postoperative Behandlung nach vorderer Kapsel-Labrum-Rekonstruktion nach Jobe bei vorderer Schulterinstabilität

VERBAND

Erster Verbandswechsel und Entfernung der Redon-Drainage am postoperativen Tag. In der Regel kann nach 48 Stunden auf einen Wundverband verzichtet werden. Entfernung des Nahtmaterials nach 7 bis 10 Tagen.

LAGERUNG/LAGERUNGSHILFE

Am Nachmittag/Abend des Operationstages Lagerung des Armes auf einem tragbaren Abduktionskissen in ca. 60° Abduktion und ca. 30° Horizontaladduktion. Diese Lagerungshilfe wird für 3 Wochen getragen und wird nur zur Krankengymnastik abgenommen. Damit soll Adhäsionen und einer postoperativen Kapselschrumpfung vorgebeugt werden. Die freie Beweglichkeit im Schultergelenk wird dadurch ebenfalls schneller erreicht.

OP-TAG

Ab dem Operationstag isometrische Muskelübungen der Schulter-/Armmuskulatur, aktive Finger-/Greifübungen mit einem Soft-Ball sowie aktive Extension- und Flexionsübungen im Ellenbogen- und Handgelenk.

1. TAG – 3. WOCHE POSTOPERATIV

Am ersten Tag postoperativen Beginn mit geführten Bewegungsübungen im Schultergelenk. Je nach Schmerzen Abduktion in der Skapulaebene bis maximal 90°, Elevation (max. 90°) sowie Rotation bis zur Neutralstellung. Pendelübungen. In den nächsten Tagen vorsichtige manuelle Therapie und Übergang zu aktiven Bewegungsübungen in den genannten Ebenen. Bewegungsübungen für die Schulterblattmuskulatur. In den ersten vier Wochen sollten kombinierte Abduktions-/Außenrotationsbewegungen vermieden werden.

4. - 6. WOCHE POSTOPERATIV

Ab der vierten Woche Beginn mit aktiven Bewegungsübungen gegen geringen Widerstand; Innenrotation mit anliegendem Arm, Außenrotation bis zur Neutralstellung. Armfahrrad.

6. - 12. WOCHE POSTOPERATIV

An der 6. Woche Erweiterung des Bewegungsumfanges bis in die endgradige Positionen. Die endgradige Außenrotation sollte nach 12 Wochen erreicht sein. Aktive Bewegungsübungen gegen zunehmenden Widerstand. Übungen zur Kräftigung der Schulterblattmuskulatur und der Rotatoren Muskeln. Eine zu starke Dehnung der vorderen Kapsel sollte noch vermieden werden.

➤ 12. WOCHE POSTOPERATIV

Die Alltagsbelastbarkeit des Armes ist in der Regel nach 12 bis 14 Wochen wiederhergestellt. Schweres Heben und Tragen sollte für 4 Monate vermieden werden. Eintritt der Sportfähigkeit je nach Sportart nach 6 bis 12 Monaten.