



- Gelenkchirurgie, ambulante Operationen
- Osteologie (DVO) Akupunktur, Sportmedizin

Graf-Adolf-Straße 18 · 40212 Düsseldorf

Fon: 0211. 37 88 66 u. 0211. 39 40 14

Fax: 0211. 48 14 86

Mail: [Anmeldung@orthopaedie-fachaerzte.de](mailto:Anmeldung@orthopaedie-fachaerzte.de)

[www.orthopaedie-fachaerzte.de](http://www.orthopaedie-fachaerzte.de)

## Nachbehandlungsschema Bankart-Repair (arthroskopische Stabilisierung)

- Tragen der angelegten Adduktion-Orthese tags und nachts für insgesamt **6 Wochen**
- Regelmäßige Kühlung des OP-Bereiches zur Abschwellung und Schmerzlinderung
- Einnahme eines Schmerzmedikamentes bei Bedarf (z.B. Ibuprofen 600 oder Novalgin)
- Leichte Pendelübungen des Armes zur Entlastung ca. 3 x täglich
- Keine Belastung des operierten Armes
- Entfernung des Nahtmaterials **12-14 Tage postoperativ**
- Abtrainieren der Orthese ab der **6. Postoperativen Woche** nach klinischer Kontrolle
- Krankengymnastik ab der **6. Postoperativen Woche** passive und aktive Bewegungsübungen limitiert auf:
  - Flexion bis 120 °
  - Abduktion bis 90 °
  - Außenrotation bis 30 °
  - Innenrotation bis Brust/Bauch
- Kein schweres Heben und Tragen mit dem operierten Arm bis **12 Wochen postoperativ**
- Ab der **8. Woche postoperativ** aufheben der Bewegungslimitation und weitere aktive Bewegungsübungen durch den Physiotherapeuten

**Ihr Praxisteam wünscht gute Besserung!**