

Bankart-Operation – Nachbehandlung

Ab 1. Tag post-OP

- Ruhigstellung im Gilchrist-Verband
- Schultergelenk konsequent ruhig halten
- Angrenzende Gelenke freihalten
- Lymphdrainage/Massage/Eis falls erforderlich

Ab 3. Woche post-OP

- Beginn der passiven Mobilisation im Schultergelenk, nach und nach assistive und aktive Übungen einbauen
- Muskelaufbau, Beweglichkeit und Stabilität verbessern
- heben über 30 kg erst nach 9 Monaten!