**BANKART REPAIR**

Aantal sessies: 30 (tot 60)

Sessies per week: 3 x, 12 weken postoperatief indien nog nodig af te bouwen naar 2x per week

Nomenclatuurnummer operatie: 275306 N450  Datum ingreep:

**Immobilisatie:**

Een adductieverband dient door de patiënt te worden gedragen gedurende 6 weken.

**Rehabilitatie:**

\* Week 4 - 6:

- Hand, pols en elleboog mobilisaties

- Pendelen en axillaire hygiene

- Verwijderen adductieverband

- Scapula stabiliserende oefeningen

- Progressief volledige passieve & actieve flexie, abductie en exorotatie

- Actieve endorotatie en exorotatie met arm naast het lichaam

- Scapula stabiliserende oefeningen

\* Na 6 weken:

- Verwijderen adductieverband

- Proprioceptie

- Scapula en glenohumeraal stabiliserende oefeningen

- Spierversterkende oefeningen scapulohumeraal en rotator cuff

Hervatting activiteiten:

\* Werk:

- Licht werk: na 3 weken

- Zwaar werk: na 3 maanden

\* Autorijden: vanaf 6 weken

\* Sport:

- Zwemmen: schoolslag na 6 weken, crawl na 3 maanden

- Werpen: 3 maanden

- Contactsporten: 4 - 6 maanden, individueel te bepalen

Het is van groot belang dat de oefentherapie steeds binnen de pijngrenzen verloopt.

Pijn kan aanleiding geven tot een capsulaire reactie met een vertraagde revalidatie tot gevolg.

Dit protocol dient als leidraad voor een optimale revalidatie.

Tijdens de initiële revalidatieperiode zijn ijsapplicaties en pijnstillers zeker aangewezen.

Later bij het opdrijven van de oefeningen blijft ijsapplicatie na de oefeningen zeer nuttig.