

# Kinesitherapeutisch voorschrift na Bankart herstel

Naam en Voornaam

Zijde: Aantal: 30 <input type="checkbox"/> Onmiddellijk	Datum operatie: ...../...../..... Frequentie: 2-3/week <input type="checkbox"/> Na twee weken	Nummer: 275306N450 Kan het huis verlaten <input type="checkbox"/> Na 6 weken
---------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

**Het duurt 6 weken voor het hersteld weefsel ingegroeid is. De mobilisatie gebeurt daarom altijd onder de pijngrens. Na een Bankart procedure is er altijd beperkte exorotatie. Dit is normaal en de eerste drie maanden GEEN stretching in exorotatie.**

**Fase I – Onmiddellijke postoperatieve fase “Restrictieve beweging” (Weken 0-6)** (frequentie: 1 à 2/week gedurende 6 weken)

Doel: Beschermen van chirurgisch herstel  
Bevorderen dynamische stabiliteit en proprioceptie  
Verminderen pijn en inflammatie

Weken 0-6

- Adductieverband gedurende 6 weken 's nachts
- Aanleren elleboog/pols/hand actieve ROM
- Aanleren thoracoscapulaire oefeningen (protractie, retractie, elevatie, depressie)
- Actief-geassisteerde en actieve mobilisatie (initieel in liggende houding) – geen exorotatie bewegingen
- Pendelen in gesloten keten (met bal op tafel, in stand, arm gestrekt)
- Geen passieve stretching
- Cryotherapie bij pijn en/zwelling (10-12min: minimum 1 uur tussen laten, 5x daags)

**Fase II – Intermediare Fase: Matig beschermende fase (Weken 7-12)** (frequentie 2 à 3/week)

Doel: Herwinnen van een volledige ROM  
Bevorderen dynamische stabiliteit en proprioceptie  
Beschermen van de integriteit van het chirurgisch herstel  
Versterken van de neuromusculaire controle

Weken 7-12

- Adductieverband mag weggelaten worden
- Scapulaire krachtsoefeningen
- Verder actief-geassisteerde en actieve mobilisatie (exorotatie mag maar zonder weerstand)
- Proprioceptieve neuromusculaire facilitatie

**Fase III– Terugkeer naar actieve fase (Maanden 3-9)** (frequentie 1 à 2/week)

Doel: Verbeteren musculaire sterkte, kracht en uithouding  
Bekomen van normale functionele activiteiten  
Behouden schouder mobiliteit

Maand 3-9

- Passieve mobilisatie
- Actieve mobilisatie tegen weerstand
- Aanleren oefeningen voor thuis en in fitness
- Hernemen sportactiviteit (contactsport na 6 maand)

**Stempel**

**Handtekening**

**Datum**