

## Protocol 2

### Scopische Bankart repair

#### 1. Algemeen

##### **Kenmerken**

Bankart repair: Operatie waarbij het gescheurde labrum en kapsel worden teruggehecht op het glenoid.

Het letsel bevindt zich vaak anteroinferieur; de orthopedisch chirurg geeft dit aan met de "klokuren"

Bij een Bankart letsel is meestal de anterieure band van het inferieure glenohumerale ligament betrokken, dit deel komt met name op spanning bij gecombineerde abductie-exorotatie bewegingen.

#### 2. Revalidatieschema

##### Fase 1: 0 – 6 weken na de ingreep

In deze fase ligt de nadruk op respecteren van de gevolgen van de operatie, het beschermen van het gehechte kapsel/ labrumcomplex, het verminderen van pijn en ontstekingsreactie en op het conditie behoud van omliggende structuren. Daarna ligt de nadruk op herstel van de passieve ROM volgens het schema.

|   |   |  |
|---|---|--|
| Immobilizer ( dag en nacht)                         | 6 weken 's nachts, overdag na 2 weken afbouwen                      |  |
| Elleboog/pols/hand oefeningen                       | Vanaf week 0  |  |
| Slingeroefeningen                                   | Vanaf week 0  |  |
| Mobiliteitsoefeningen<br>CWK/TWK                    | Vanaf week 0  |  |
| Scapula oefeningen/retractie<br>oefeningen ogv pijn | Vanaf week 0  |  |
| PROM op geleide van pijn                            | Vanaf week 0<br>- Scaptie:90<br>graden<br>- Exorotatie:<br>0 graden | Vanaf week 3<br>- Scaptie:90<br>graden<br>- Exorotatie:<br>20 graden |

##### NPRS

Maximale NPRS bij oefeningen: 6. Hierbij moet de pijn na 30 minuten zijn gedaald naar het niveau van voor het oefenen. Maximaal 3 punten stijging vanaf baseline - NPRS score in rust is  $\leq 3$ .

##### Fase 2: 7-12 weken na de ingreep

In deze fase ligt het accent op het uitbreiden van de ROM, oefeningen voor het schouderblad, het herstel van de spierfunctie (coördinatie, kracht en stabiliteit) en actieve oefentherapie op geleide van de pijn.

Daarna wordt gestart met functionele ADL activiteiten. Hervatten van werk (boven schouderhoogte) en sport zijn in fase 2 nog niet aan de orde.

- Oefeningen uit fase 1.

- Uitbreiden mobiliteit passief, geleid actief en actief: aan het einde van fase 2 dient de mobiliteit op ADL niveau te zijn.

##### Fase 3: Vanaf 3 maanden postoperatief

In deze fase ligt de focus op herstel van mobiliteit, volledig herstel van kracht en snelheid en herstel van participatie in werk en sport.  
Na 6 maanden: afronding met verslag naar huisarts.

### **Verantwoording**

Cochrane library, PEDro (physiotherapy evidence database) en Pubmed