

## **Õla artroskoopiline Bankart operatsioon Varajase postoperatiivse taastusravi protokoll füsioterapeutidele**

### **Nädal 1-4:**

- Juhendada patsienti lingu kasutamise, hügieeni, posturaalkontrolli ning opereeritud liigese vigastuste vältimise osas
- TENS
- Manuaalterapeutilised käsitlused:
  - Armkoe mobiliseerimine
  - Glenohumeraalliigese mobiliseerimine (hüpomobiilsuse korral tase III ja IV, normipärase mobiilsuse korral tase I ja II)
  - Skapulotorakaalliigese ja lülisamba rinnaosa mobiliseerimine vastavalt vajadusele (tase I, II ja III kuni 6nda nädalani, edaspidi tase IV)
- Sõrmede, randme- ja küünarliigese ning kaela aktiivsed liikuvusharjutused
- Bütsepsi ja triitsepsi treening
- Kehatüve lihaste treening
- Vastupidavustreening (kõnd, veloergomeeter)

### **Nädal 5-12:**

- Vajadusel jätkata manuaalterapeutiliste käsitlustega
- “Pulley”-teraapia
- Pöörata tähelepanu õlaliigese biomehhaanikale
- Glenohumeraalliigese rütmiline stabilisatsioon progresseeruvalt neutraalasendist kõikidesse liikuvusuundadesse
- Õlavarre ja abaluupiirkonna lihaste treening progresseeruvalt:
  - “Backburn” harjutused
  - “Townsend” ja “Moseley” harjutused
  - Kätekõverdused seistes vastu sein/põlvituses põrandal
- Plüomeetiline treening (kahe käega) alates 7ndast nädalast
- Isokineetiline õlavarre siserotatsiooni ja välisrotatsiooni treening (alates 8ndast nädalast 30°/30°/30°, alates 11ndast nädalast 90°/90°)
- D1/D2 treening
- Topispalliga figuuriharjutused (nt. 8, ruut, ring)
- Progressiivselt vastupidavus- ning kehatüve lihaste treening

### **Kriteeriumid järgmise faasi minemiseks:**

- Täielik AROM
- 5p MMT siserotatsioon ja välisrotatsioon 0° abduktsiooni korral
- Negatiivne “Apprehension”/”Impingement” test

### **Nädal 13-20:**

- Jätkata progresseeruvalt eelmise perioodi harjutustega
- Glenohumeraalliigese rütmiline stabilisatsioon progresseeruvalt (toenglamangus “Bosu”-l, kätel kõnd kõhuli teraapiapallil, D1/D2 koos järskude suunamuutustega)
- Pallivisked trampoliinile
- Alustada lihtsamate spordispetsiifiliste tegevustega
- “Fitter” harjutused (küljelt-küljele; ette-taha)

**Kasutatud kirjandus:**

1. Brotzman SB, Manske RC: Clinical orthopaedic rehabilitation. An evidence-based approach. Third edition: 183-184, 2011
2. University of Delaware, Physical therapy clinic. Rehabilitation practice guidelines for bankart repair
3. Wilk KE, Reinold MM, et al: Current concepts in the recognition and treatment of superior labral (SLAP) lesions, *J Orthop Sports Phys Ther* 35 (5): 273-291, 2005