

Anterior Bankart Repair

Rehabilitasyon pagkatapos ng arthroscopic na pagkumpuni ng Bankart.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang protocol na ito ay gabay sa iyong paggaling pagkatapos ng **arthroscopic anterior Bankart repair** kay Dr. Kieran Hirpara sa Mater Private Hospital Rockhampton. Kasama nito ang simpleng paliwanag sa bawat yugto kasama ng isang estrukturadong programa na maaari mong ibahagi sa iyong pisyoterapeuta; dalhin ang pahinang ito o ang PDF nito sa iyong unang appointment upang manatiling koordinado ang iyong rehabilitasyon. Maaaring baguhin ng iyong pisyoterapeuta ang plano depende sa pag-unlad ng iyong paggaling.

Kung mayroon kang anumang alalahanin tungkol sa iyong sugat pagkatapos ng operasyon, makipag-ugnayan sa opisina. Karaniwang makakatulong na kumuha ng litrato ng sugat at ipadala ito sa pamamagitan ng email para sa pagsusuri.

Ano ang inaasahan

Ang Bankart repair ay nag-aayos ng napunit na gilid ng kartilago (ang labrum) at ang naunat na kapsula pabalik sa harap ng socket, pagkatapos na lumusob ang balikat o bahagyang lumusob patungo sa harap. Ang repair na ito ay nasa malambot na tisyu, at katulad ng paggaling ng tendon, kailangan nito ng oras upang mahigpit na dumikit muli sa buto: humigit-kumulang labindalawang linggo bago ito maging sapat na matibay. Ang buong programang ito ay nakabuo upang protektahan ang paggaling na ito.

Ang pinakamahalagang alituntunin ay **protektahan ang harap ng balikat nang maaga** sa pamamagitan ng pag-limita kung gaano karami ang pag-ikot ng braso palabas. Ang pag-ikot ng braso palabas (lalo na kapag ang braso ay itinataas patungo sa gilid) ay direktang humihila sa repair sa harap. Kaya't ang outward rotation ay pinapanatiling maliit sa simula at binubuksan lamang sa maingat na hakbang, na nakakamit ang buong saklaw sa paligid ng labindalawang linggo.

Ang paggaling ay may mga yugto at hindi pinapabilisan. Ang galaw ay muling babalik muna, pagkatapos ay lakas, at pagkatapos ay ang mga pangangailangan ng sports at mas mabigat na trabaho. Ang mga malambot na

tisyu labral repairs ay mas mabagal ang paggaling kumpara sa bony Latarjet operation, kaya't ang timeline dito ay mayroong disiplina: karamihan sa mga tao ay bumabalik sa contact o overhead sport sa apat hanggang anim na buwan, pagkatapos silang matugunan ang mga target, hindi sa isang nakapirming petsa.

Ang pagkakagawa ng operasyon

Ang iyong Bankart repair ay ginagawa sa pamamagitan ng arthroscopy (keyhole). Sa pamamagitan ng maliliit na hiwa, ang na-ripar na labrum at kapsula sa harap ng balikat ay muling inilalagay sa gilid ng socket gamit ang maliliit na anchor at tahi, na nagbabalik ng bumper at tension na nagpapanatili ng bola sa gitna ng socket. Ang layunin ng rehabilitasyon ay protektahan ang muling pagkakadikit habang ito ay gumagaling, at unti-unting muling itayo ang buong galaw, lakas, at kumpiyansa sa balikat.

Pagsuot ng iyong sling

Magdudulot ka ng **simpleng shoulder sling**, hindi espesyal na brace. Ginagamit ni Dr. Hirpara ang simpleng sling na naka-neutral rotation (ang forearm ay nakapahinga sa tiyan); hindi kailangan ng abduction pillow, wedge, o “gunslinger” brace. Ang iyong proteksyon ay nanggagaling sa sling **at** sa pag-iwas sa paglalagay ng braso sa posisyong may panganib, hindi sa hugis ng brace.

- Suotin ang sling sa loob ng **6 linggo** para sa suporta sa araw, lalo na kapag nasa labas ng bahay o kasama ang iba.
- **Hindi ka matutulog sa sling.** Ito ay para lamang sa suporta sa araw; matulog nang walang sling, at hayaang komportable at suportado ang iyong braso sa isang unan. Habang natutulog, panatilihin ang iyong braso **sa harap at nakadikit sa katawan**: huwag hayaang mahulog ito sa gilid at lumiko palabas (ang posisyong inilalarawan sa ibaba).
- Bawasan ito para sa **pagpapaligo at sa iyong mga ehersisyo** (pagkatapos ipakita kung paano). Kapag inalis ang sling, panatilihin ang iyong braso na nakarelaks, sa harap, at nasa gilid ng katawan.
- Gumamit ng yelo kung pamamaga o masakit ang balikat, lalo na pagkatapos ng ehersisyo.

Bantayan ang iyong postura habang gumagamit ng sling: panatilihin ang mga tainga, balikat, at balakang na naka-align at iwasan ang pag-ukong.

Mga pangunahing paalala – huwag gawin

- Huwag **LAGYAN** ang iyong braso sa **“hand-up” o throwing position** (taas na braso na nakaharap sa gilid at nakaluwag palabas, parang nagbabangon o handang magtapon). Ito ang posisyon kung saan madalas lumalabas ang balikat, at direktang humihigpit sa harap na pagkukumpuni. Isang simpleng gabay na ginagamit ng ilang tao ay *“palaging panatilihin ang iyong siko kung saan mo makikita”*: panatilihin ang mga braso sa harap mo.

- Huwag **LAGYAN** ang aktibong pag-ikot ng braso palabas sa higit sa mga limitasyong nasa ibaba sa mga unang linggo. Ang pag-ikot palabas ay binubuksan nang yugto-yugto: lamang kaunting halaga (humigit-kumulang **20°**, malayo sa tuwid na posisyon) sa mga unang linggo, at dahan-dahang umuunlad hanggang sa buong saklaw sa mga **12 linggo**.
- Huwag **LAGYAN** ang aktibong paggalaw ng balikat gamit ang sarili nitong lakas hanggang sa mga **6 linggo**: hayaan ang iyong magandang braso o isang baston na gagawa ng trabaho bago pa man dumating ang panahong iyon.
- Huwag **LAGYAN** ang pag-abot sa likod ng iyong likod, pagdudurog ng bra, o paglalagay ng kamay sa bulsa sa likod nang maaga.
- Huwag **LAGYAN** ang pagbitbit, pagtulak, paghila, o pagdadala ng bigat sa pamamagitan ng operadong braso sa loob ng **6 linggo**.
- Huwag **LAGYAN** ang push-ups, bench press, bigat na may malawak na hawak o chest-fly, military (overhead) press, o pull-downs sa likod ng leeg hanggang sa huling bahagi ng programa; ang mga ito ay lahat ay nagbibigay ng bigat o humihigpit sa harap ng balikat.
- Huwag **LAGYAN** ang pagsisikap o paghigpit sa posisyon na tila parang ang balikat ay maaaring lumabas; ang sakit o pakiramdam ng takot ay isang senyales na itigil.
- Huwag **LAGYAN** ang pagmamaneho habang kinakailangan ang sling (6 linggo).

Yugto I: Proteksyon (linggo 0–6)

Ang unang anim na linggo ay tungkol sa isang bagay lamang: pagprotekta sa pagkakaayos sa harap ng balikat habang ito ay nagsisimulang gumaling at dumikit sa buto. Mananatili ka sa simpleng sling para sa suporta sa araw-araw, matutulog nang walang sling (ngunit panatilihing nasa harap ang braso, hindi kailanman pa-rotate palabas), pamahalaan ang pamamaga gamit ang yelo, at gawin ang mga banayad na ehersisyo na nagpapanatili sa paggalaw ng iyong kamay, pulso, at siko **hindi** nagbibigay-beban o nagtutugma sa pagkakaayos. Wala pa ring aktibong paggalaw ng balikat gamit ang sarili mong lakas; ang iyong magandang braso o isang baston ang gagawa ng trabaho para sa iyo, at mananatili kang ganap na nakahinga.

- **Sling**: simpleng sling sa neutral na rotasyon para sa suporta sa araw-araw; matutulog **WALANG** sling ngunit panatilihing nasa harap at nakadikit ang braso; alisin para sa mga ehersisyo at paglilinis.
- **Pinapayagang paggalaw**: tulong-tulong at pasibong paggalaw lamang (walang ginagawa sa sariling lakas ng balikat). Mula sa mga linggo 2, banayad na tulong-tulong na pagtaas papunta sa mga **90°** (kalahati ng taas), at tulong-tulong na outward rotation lamang sa **maliit na halaga (mga 20°, hindi umaabot sa tuwirang harap na posisyon)**. Panatilihing nasa harap ng katawan ang braso sa buong oras; huwag kailanman palawakin sa gilid at pa-rotate palabas.
- **Mga ehersisyo**: pendulum swings; banayad na paggalaw ng kamay, pulso, at siko; pagpi-piga ng bola; pagtatakda ng balikat; mula sa mga **linggo 3**, banayad na paghawak ng muscle-setting na walang sakit (pagpindot ng braso nang napakagaan sa pader o sa iyong ibang kamay at paghawak, **hindi pa-rotate ang braso**, walang pagliko papasok o palabas pa) ayon sa direksyon ng iyong pisikal na terapeuta; at, mula sa

mga linggo 2 kung ito ay ipinapataw ng iyong pisikal na terapeuta, maliit na saklaw ng tulong-tulong na outward rotation nang mahigpit sa itinakdang limitasyon.

Handa para sa susunod na yugto kapag: ang iyong sakit ay nakaayos at kontrolado ng simplang gamot pang-alis ng sakit (mga 3/10 o mas mababa); natapos mo ang anim na linggo ng proteksyon ng sling; gumaling na ang iyong sugat na walang senyales ng problema; kayang tolerahan mo ang mga banayad na tulong-tulong na paggalaw sa loob ng kanilang mga limitasyon nang walang anumang pakiramdam na ang balikat ay maaaring lumusot; at walang senyales na ang pagkakaayos ay sobrang na-stress.

Yugong II: Pagpapatibay ng galaw at pag-ikot (linggo 6–12)

Ang sling ay naka-off na at ang pokus ay pagpapatibay ng **galaw**, hindi lakas. Magsisimula ka sa assisted movement at unti-unting magagalaw ang iyong braso gamit ang sarili mong lakas, at mahalagang unti-unting bubuksan ang outward rotation: mula sa humigit-kumulang **30–45°** sa unang bahagi ng yugong ito hanggang sa buong saklaw sa paligid ng ikalabindalawang linggo. Ginagawa ito nang hakbang-hakbang, hindi pinipilit, dahil ang repair sa harap ay patuloy pa ring nagmamature. Idinadagdag ang magaan na pagsasanay sa pag-activate ng kalamnan (isometric) habang umuunlad ang galaw.

- **Sling:** naka-off.
- **Pinapayagang galaw:** assisted movement na umuunlad patungo sa paggalaw gamit ang sarili mong lakas. Ang forward lift ay umuunlad patungo sa buong overhead. **Ang outward rotation ay inuuna nang hakbang-hakbang:** humigit-kumulang 30–45° sa unang bahagi ng yugong ito, pagkatapos ay bubuksan patungo sa buong saklaw sa paligid ng ikalabindalawang linggo. Ang pag-abot sa likod ng likod ay muling ipinakilala nang dahan-dahan at sa huling bahagi ng yugong ito.
- **Mga ehersisyo:** assisted forward lift habang nakahiga; seated table slide; magaan na isometric (pindutin at hawakan) na external rotation, internal rotation, at arm-out-to-the-side drills; cross-body stretch para sa likod ng balikat.

Handa na para sa susunod na yugong: kapag kayang itaas ang iyong braso pasulong gamit ang sarili mong lakas hanggang halos buong taas na may mahusay na kontrol (walang pag-angat o pag-ikot ng scapula); ang iyong outward rotation ay umuunlad na sa buong saklaw o halos buong saklaw at komportable; tinatanggap ang magaan na isometrics nang walang pagtaas ng sakit pagkatapos; at wala kang nararamdamang parang maglilipad ang balikat habang gumagawa ng mga pang-araw-araw na galaw.

Yugong III: Pagpapalakas (linggo 12–16)

Sa loob ng labindalawang linggo, ang pagkumpuni ay sapat na matibay upang magsimula ng tamang pagpapalakas, at ang pokus ay lumilipat mula sa pagbawi ng galaw patungo sa pagpapatibay ng lakas, tibay, at

kontrol. Ang mga ehersisyo na may resistensya gamit ang magaan na mga rubber band at magaan na mga timbang ay nagsisimula na ngayon: mataas na bilang ng paulit-ulit, mababang bigat. Pinapalakas ang mga kalamnan ng rotator cuff na nagpapanatili ng balikat sa tamang posisyon sa lahat ng direksyon, habang ang outward rotation ay dahan-dahang binubuo dahil ito ang direksyon kung saan pinakamapagpakumbaba ang pagkumpuni. Palaging panatilihing kontrolado at walang sakit ang mga galaw.

- **Sling:** wala; inaasahang buong galaw.
- **Mga ehersisyo:** sidelying outward rotation (lumalipat sa magaan na timbang); sidelying inward rotation na may magaan na timbang; external rotation na may magaan na rubber band, siko sa gilid ng katawan; internal rotation na may baston; sleeper stretch para sa likod ng balikat. Maaari ding dagdagan ng iyong pisyoterapeuta ang **rhythmic stabilisation** (mahinahang mga drill na humihinto at nagtatabi kung saan dahan-dahan niyang itutulak ang iyong braso at ikaw ay aalitan) upang muling ituro ang kontrol ng balikat. Ito ay hands-on na trabaho na walang diagram.

Handa na para sa susunod na yugong kapag: mayroon kang buong, walang-sakit na galaw sa sarili mong kapangyarihan na may kontrol sa scapula; walang sakit o pamamaga pagkatapos ng mga sesyon ng pagpapalakas; ang lakas ng rotation ay tuloy-tuloy na lumalakas patungo sa kabilang panig; at walang kaunting takot o kawalan ng katatagan sa mga pang-araw-araw na gawain na may bigat.

Yugto IV: Pagbabalik sa isports at trabaho (4–6 na buwan)

Ang yugtong ito ay ang tulay mula sa isang matibay at kontroladong balikat pabalik sa mga pangangailangan ng isports at mas mabigat na trabaho. Pinapanatili mo ang saklaw ng galaw na iyong nakamit at binubuo ang lakas, kapangyarihan, at tibay upang gamitin ito nang may kumpiyansa. Ang pagbabalik ay isinasagawa nang yugto-yugto, hindi biglaan; para sa mga isports na nangangailangan ng pagtaas ng kamay sa itaas at kontak, ang isang programa na may interval na unti-unting nagpapataas ng dami at intensidad hakbang-hakbang ang pinakaligtas na paraan upang bumalik.

- **Sling:** wala.
- **Mga ehersisyo:** progressive na pagpapalakas ng cuff at scapula (mga row gamit ang resistance band, mga pull ng scapula); diagonal na mga pattern ng band na nagtuturo sa balikat sa pamamagitan ng natural na mga linya ng pag-abot, na may idinadagdag na overhead at rotated pattern lamang kapag ang outward rotation ay kumpleto at komportable; pagkatapos ay kondisyon na espesipiko sa isports at trabaho at kontroladong mga drill na may mas mataas na bilis kung angkop.

Handa na para bumalik kapag: ang iyong lakas ay hindi bababa sa 85% ng kabilang bahagi at ang balanse sa pagitan ng lakas ng iyong outward- at inward-rotation ay maganda; mayroon kang kumpletong, walang sakit na galaw na walang pakiramdam ng kawalan ng katatagan sa ilalim ng load; at nakapasa ka sa mga test na espesipiko sa gawain para sa iyong isports o trabaho. Ang pagbabalik sa mga isports na may kontak o overhead

ay karaniwang nasa paligid ng 4–6 na buwan, batay sa pagtupad sa mga kriteryong ito at sa pagpayag ni Dr. Hirpara at ng iyong physiotherapist, hindi lamang sa kalendaryo.

Pagbabalik sa isports at trabaho

Ang pagbabalik sa isports at trabaho ay batay sa mga kriteryo: walang sakit, may buong saklaw ng galaw, balanseng lakas, at walang pakiramdam na maaaring lumusob ang balikat, at may pahintulot mula kay Dr. Hirpara at sa iyong pisyikal na terapeuta, hindi lamang nakadepende sa kalendaryo.

- **Magaan, sedentaryong trabaho:** sa loob ng ilang linggo, habang protektado ang braso.
- **Pagpapalakas:** magaan na resistensya mula sa humigit-kumulang 12 linggo.
- **Pagtapon at isports na may overhead na galaw:** hindi bago ang **4 na buwan**, at lamang pagkatapos ng unti-unting pagtaas ng aktibidad.
- **Isports na may kontak at banggaan:** karaniwang **4–6 na buwan**, batay sa mga kriteryo.

Ang pag-ayos ng malambot na tisyong Bankart ay mas mabagal ang paggaling kumpara sa bonyong operasyon na Latarjet, kaya ang pagbabalik ay karaniwang medyo huli; ang pagiging matiyaga dito ay nagpoprotekta sa pag-ayos at binabawasan ang pagkakataon na muling lumusob ang balikat.

Pagkatapos ng iyong protocol

Ang protocol na ito ay nagtatrabaho kasama ng pangkalahatang payo para sa paggaling ng klinika; tingnan ang [pamamahala ng post-operative na sakit](#) at [pag-aalaga sa sugat](#).