

Nachbehandlungsplan – Distale Bizepssehnen-Refixierung

Phase 1

Woche 1 - 2

Ziele

1. Kontrakturprophylaxe
2. Vorbeugen von Schonhaltungen

Orthese

Oberarmgips in 90° Flexion und Neutralstellung im Handgelenk (Tag und Nacht)

Erlaubte Beweglichkeit im Ellbogen

1. Woche: **passive Ext./Flex. 0°/60°/frei**
2. Woche: **passive Ext./Flex. 0°/45°/frei**

In 90° Flexion ist die Pro-/Supination frei erlaubt (schmerzadaptiert!)

Keine Belastung

Keine aktive Beugung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Assistiv, hubfreie Mobilisation aus dem Gips heraus (gelenknaher Griff d. Therapeuten)
- Elektrotherapie
- Isometrie, Lymphdrainage
- Im Gips: aktive Mobilisation der distalen und proximalen Gelenke

Phase 2

Woche 3 - 4

Ziele

1. Steigerung d. Beweglichkeit
2. Kräftigung, Koordination

Orthese

Oberarmgips in 90° Flexion und Neutralstellung im Handgelenk (Tag und Nacht)

Erlaubte Beweglichkeit im Ellbogen

3. Woche: **passive Ext./Flex. 0°/45°/frei**
4. Woche: **passive Ext./Flex. 0°/30°/frei**

In 90° Flexion ist die Pro-/Supination frei erlaubt (schmerzadaptiert!)

Keine Belastung

Keine aktive Beugung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Aktive Mobilisation durch **Aktivierung d. Antagonisten (= M. trizeps)**: flektierten Ellbogen hinter Kopf nehmen (Hand liegt auf Scapula) u. aktiv strecken bis in 45° bzw. 30°-Stellung
- Elektrotherapie
- Isometrie, Lymphdrainage
- Im Gips: aktive Mobilisation der distalen und proximalen Gelenke

Phase 3

Woche 5 - 6

Ziele (Kräftigung)

1. Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft u. Ausdauer

Orthese

Oberarmgips in 90° Flexion und Neutralstellung im Handgelenk (Tag und Nacht)

Erlaubte Beweglichkeit im Ellbogen

5. Woche: **passive Ext./Flex. 0°/20°/frei**
6. Woche: **passive Ext./Flex. 0°/10°/frei**

In 90° Flexion ist die Pro-/Supination frei erlaubt (schmerzadaptiert!)

Keine Belastung

Keine aktive Beugung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Aktive Mobilisation (siehe Phase 2 mit Steigerung d. Beweglichkeit)
 - Elektrotherapie
 - Isometrie, Lymphdrainage
- ### Trainingstherapie
- Kletterwand
 - Übungen mit Zugapparat od. Theraband zur Kräftigung der Antagonisten (stets schmerz- u. spannungsfrei!)

Phase 4

Ab der 7. Woche

Ziele

1. Schmerzadaptierte, aktive Mobilisation
2. Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination
3. Beginn der Wiedereingliederung in Sport u. Beruf

Erlaubte Beweglichkeit / Belastung

- **Freie Beweglichkeit**, langsame **Belastungssteigerung** in den ersten 3 Monaten
- Alle Übungen im schmerzfreien Bereich
- Schwere Belastungen erst ab dem 7. Monat (z.B. Kraftsport etc.)

Empfehlung für die Physiotherapie

Wenn noch nötig:

- Kapseldehnung
- Propriozeptive, neuromuskuläre Aktivität
- Spezielle Übungen um Patienten individuell auf Sport u. Beruf vorzubereiten z.B. Überkopfarbeiten, schwere körperliche Belastungen

Arbeitsfähigkeit: nach ca. 7 -12 Wochen

Sportfähigkeit: nach ca. 6 - 12 Monaten (nach Absprache mit dem Operateur)

Return-to-sports, Return-to-play