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-/Suppination 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-/Suppination 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-/Suppination 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

Erstellt durch **Dr. med. Markus-Johannes Rueth** Leitender Arzt - Sportklinik
Geprüft und freigegeben durch **Dr. med. Philipp Koehl** Chefarzt - Klinik für Orthopädie & Unfallchirurgie
Bei Rückfragen: Tel.: 09231 809-2301 oder per E-Mail: m.rueth@klinikum-fichtelgebirge.de

KLINIKUM FICHTELGEBIRGE

ST-000127 | Version 02