



**Nachbehandlung nach distaler Bizepssehnenrekonstruktion**

<b>Bemerkung Arzt:</b>	
------------------------	--

Beginn postoperativ	Belastung / Bewegung	Hilfsmittel	Therapie
<b>Phase I</b>	<b>Ziel – Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung</b>		
1.-2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KEIN</b> Widerstand</li> <li>• 90°-Stellung des Ellenbogens im MAF</li> <li>• <b>Beugung &gt; 90° passiv frei, keine Streckung</b></li> <li>• <b>KEINE</b> Supinationsbewegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mediarmfixverband (24h)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktive Mobilisation freier Gelenke aus dem Verband heraus</li> <li>• Haltungsschulung</li> <li>• passive Mobilisation des Gelenkes im erlaubten Umfang</li> <li>• ggf. Lymphdrainage ab 1. Woche</li> </ul>
<b>Phase II</b>	<b>Ziel – Reduktion der Schwellung</b>		
3.-4. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktive / assistierte Mobilisierung ohne Widerstand bis 60°-Stellung des Ellenbogens bei freier Beugung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mediarmfixverband (24h)</li> </ul>	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeiten des optimalen Scapulasettings</li> <li>• Zentrierung Humeruskopf</li> <li>• kontralaterales Training</li> </ul>
<b>Phase III</b>	<b>Ziel – Verbesserung der Beweglichkeit</b>		
5.-6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktive/assistierte Mobilisation ohne Widerstand bis 30°-Stellung des Ellenbogens bei freier Beugung</li> <li>• kein Widerstand über den Hebelarm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mediarmfixverband (24h)</li> </ul>	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeiten des freigegebenen Bewegungsausmaßes</li> </ul>
<b>Phase IV</b>	<b>Ziel – Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit</b>		
7.-8. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Bewegungslimitierung</li> <li>• aktive Mobilisation beginnend mit Widerstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Hilfsmittel mehr</li> </ul>	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeiten des freigegebenen Bewegungsausmaßes</li> </ul>
<b>Phase IV</b>	<b>Beginn sportartspezifischer Übungen / Beginn mit ambulanter Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation</b>		
ab 9. Woche			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraft- und Ausdauertraining</li> <li>• Beginn mit moderaten berufs- und sportartspezifischen Übungen</li> <li>• starke Belastungen und Wettkampfsport erst nach 6 Monaten (RTS/RTC)</li> </ul>

Bei unserem Nachbehandlungskonzept handelt es sich um eine zeitliche Orientierung und Einstufung. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf unterschiedlich ausgeprägt sein. Sprechen sie mit dem behandelnden Arzt, um dieses bewährte Nachbehandlungsschema an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen.