



Nachbehandlung nach distaler Bizepssehnenrekonstruktion

Bemerkung Arzt:	
------------------------	--

Beginn postoperativ	Belastung / Bewegung	Hilfsmittel	Therapie
Phase I	Ziel – Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung		
1.- 2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • KEIN Widerstand • NUR passive Mobilisierung bis 90° Streckung bei freier Beugung • KEINE Supinationsbewegung 	<ul style="list-style-type: none"> • Mediarmfixverband (24h) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kälteanwendung (kurzzeitig 2-3 min) • Ggf. Lymphdrainage • Weichteiltechniken • Haltungsschulung (Vermeidung von Schonhaltung) • aktive Mobilisation der Hand
Phase II	Ziel – Reduktion der Schwellung		
3.- 4. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • aktive / assistierte Mobilisierung ohne Widerstand bis 60° Streckung bei freier Beugung 	<ul style="list-style-type: none"> • Mediarmfixverband (24h) 	Fortführung der Therapie aus Phase I, zusätzlich <ul style="list-style-type: none"> • Beginn mit Zentrierung des Humeruskopfes • Erarbeiten des optimalen Scapulasettings • Sensomotorisches und kontralaterales Training
Phase III	Ziel – Verbesserung der Beweglichkeit		
5.- 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • aktive/assistierte Mobilisation ohne Widerstand bis 30° Streckung bei freier Beugung • Kein Widerstand über den Hebelarm 	<ul style="list-style-type: none"> • Mediarmfixverband (24h) 	Fortführung der Therapie aus Phase II
Phase IV	Ziel – Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit / Beginn sportartspezifischer Übungen / Beginn der ambulanten Komplexbehandlung ab der 9. Woche		
Ab 7. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Bewegungslimitierung • Aktive Mobilisation beginnend mit Widerstand 	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Hilfsmittel mehr 	Fortführung der Therapie aus Phase II <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten des freien Bewegungsausmaßes • Beginn mit moderaten berufs- und sportartspezifischen Übungen • Lokales Ausdauertraining des gesamten Armes / Schultergürtelmuskulatur • starke Belastungen und Wettkampfsport erst nach 6 Monaten

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. Das Ziel der Behandlung nach distaler Bizepssehnenrekonstruktion ist eine gute Funktion und hohe Stabilität nach 12 Wochen.