

## Nachbehandlungsschema

### DISTALE BICEPSEHNNENREFIXATION

#### Grundsätzliches:

- Oberarmgipsschiene für 2 Wochen, dann Ellenbogenorthese für weitere 4 Wochen
- Keine aktive Beugung und Einwärtsdrehen im Ellenbogen für 6 Wochen
- Keine Kontaktsportarten für 4 Monate

**DIESES SCHEMA MUSS INDIVIDUELL ANGEPASST WERDEN. VORAUSSETZUNG FÜR DEN ÜBERGANG IN DIE NÄCHSTE PHASE IST IMMER DAS ERREICHEN DER ZIELE DER VORHERGEHENDEN PHASE.**

#### Detaillierte Nachbehandlung:

##### Phase 0 (präoperativ):

**ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, OP-VORBEREITUNG**

| Patienteninformation                                                                                                                                                                                                                              | Therapeuteninformation                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Schonung des betroffenen Gelenks/Bereichs</li><li>• Gelenksorthese/Verbandversorgung nach ärztlicher Verordnung</li><li>• Organisation aller Notwendigkeiten im beruflichen und privaten Umfeld</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lokale Stabilisation Schultergelenk (RM-Aktivierung)</li><li>• Lokale Stabilisation Scapula (M.trapezius pars ascendens, M.serratus anterior)</li><li>• Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen</li></ul> |

#### Wichtige Hinweise:

- Physiotherapie **ab 1. Tag, 1-2x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik und Medizinische Trainingstherapie **nach Absprache mit dem Arzt**

##### Phase 1 (1.-2. Woche postoperativ):

**ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, MOBILISATION**

| Patienteninformation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Therapeuteninformation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Hochlagerung und Kühlen</li><li>• Oberarmgipsschiene für insgesamt 2 Wochen Tag und Nacht</li><li>• <b>KEIN</b> aktives Beugen und Strecken im Ellenbogen für insgesamt 6 Wochen</li><li>• <b>KEIN</b> Drehen der Handfläche nach oben und unten</li><li>• Pumpbewegung der Finger, aktiver Faustschluss freigegeben</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Manuelle Lymphdrainage</li><li>• Passive Mobilisation ab der 2. Woche postoperativ in EX/FLEX 0/60/100</li><li>• Lokale Stabilisation Scapula</li><li>• Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li><li>• <b>KEINE</b> aktive FLEX und SUP für insgesamt 6 Wochen</li><li>• <b>KEINE</b> endgradige EX für insgesamt 6 Wochen</li><li>• <b>KEINE</b> PRO und SUP für insgesamt 2 Wochen</li><li>• Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Schulter, HWS und BWS</li></ul> |

#### Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **2 Wochen postoperativ**
- Physiotherapie **ab 1. Tag postoperativ, 2-3x pro Woche**



Dr.Öttl Schulter  
Dr.Kinateder Knie  
Dr.Wimmer Knie  
Dr.Mayer Fuß, Hand  
Dr.Rummel Endoprothetik  
Hr.Bolay Wirbelsäule  
PD Dr.Suren Endoprothetik  
Dr.Mrosek\* Sportorthopädie  
Dr.Seeliger\* Orthopädie

\* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110  
D-80636 München



www.zfos.de

#### Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33  
sekretariat@zfos.de

#### Physio, Training & Testing

+49 (0) 89 / 1 29 94 70  
physio@zfos.de

#### Filiale

Im Loh 1, Tennisbase  
D-82041 Oberhaching  
+49 (0) 89 / 1 29 20 33

#### Ambulante und stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung  
WolfartKlinik Gräfelfing  
+49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:



## Phase 2 (3.-6. Woche postoperativ):

**ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT, VERBESSERUNG DER SENSOMOTORIK**

| Patienteninformation                                                                                                                                                                                                                                    | Therapeuteninformation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Gelenksorthese für insgesamt 4 Wochen Tag und Nacht</li> <li><b>KEIN</b> aktives Beugen und Strecken im Ellenbogen für weitere 4 Wochen</li> <li>Pumpbewegung der Finger, aktiver Faustschluss weiter</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Passive Mobilisation im Ellenbogen<br/>→ 3.-4. Woche postoperativ EX/FLEX 0/30/120<br/>→ 5.-6. Woche postoperativ EX/FLEX 0/10/frei</li> <li>Lokale Stabilisation Schultergelenk (RM-Aktivierung)</li> <li>Scapula-Setting</li> <li>Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> <li><b>KEINE</b> aktive FLEX und SUP für weitere 4 Wochen</li> <li><b>KEINE</b> endgradige EX für weitere 4 Wochen</li> <li>Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Schulter, HWS und BWS</li> </ul> |

### Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 Wochen**
- Physiotherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Eingangsanalyse **nach 6-8 Wochen**
- Beginn Medizinische Trainingstherapie **nach 6-8 Wochen, 1-2x pro Woche**

## Phase 3 (7.-12. Woche postoperativ):

**ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG**

| Patienteninformation                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Therapeuteninformation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ab der 7. Woche postoperativ assistive und aktive Bewegung im freien Bewegungsausmaß freigegeben nach Schmerztoleranz</li> <li>Vor Beginn mit Krafttraining Rücksprache mit Arzt/Therapeut</li> <li><b>KEIN</b> Kontaktsport <b>BIS NACH</b> dem 4. Monat postoperativ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Passiv-assistive Mobilisation im freien ROM</li> <li>Assistive-aktive Mobilisation ab der 7. Woche postoperativ im freien ROM</li> <li>Statische Stabilisation Rumpf, Scapula, Schulter und Ellenbogen</li> <li>Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Handmuskulatur</li> <li>Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> </ul> |

### Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 3 Monaten**
- Physiotherapie **1-2x pro Woche**
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**

## Phase 4 (ab der 13. Woche postoperativ):

**ZIEL: HERSTELLUNG DER VOLLEN BELASTBARKEIT UND SPORTFÄHIGKEIT**

| Patienteninformation                                                                                                                                                         | Therapeuteninformation                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>KEIN</b> Kontaktsport bis nach Abschluss dieser Phase</li> <li>Wiederaufnahme Sport nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aktiv endgradige Mobilisation im freien ROM</li> <li>Dynamische Stabilisation Rumpf, Scapula, Schulter und Ellenbogen</li> </ul> |



Dr.Öttl Schulter  
Dr.Kinateder Knie  
Dr.Wimmer Knie  
Dr.Mayer Fuß, Hand  
Dr.Rummel Endoprothetik  
Hr.Bolay Wirbelsäule  
PD Dr.Suren Endoprothetik  
Dr.Mrosek\* Sportorthopädie  
Dr.Seeliger\* Orthopädie

\* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110  
D-80636 München



www.zfos.de

### Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33  
sekretariat@zfos.de

### Physio, Training & Testing

+49 (0) 89 / 1 29 94 70  
physio@zfos.de

### Filiale

Im Loh 1, Tennisbase  
D-82041 Oberhaching  
+49 (0) 89 / 1 29 20 33

### Ambulante und stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung  
WolfartKlinik Gräfelfing  
+49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:



Spezialisierte orthopädische Chirurgie  
Arthroskopie, Sporttraumatologie  
Physiotherapie, med. Training, Testing

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

|  |                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter-, Ellenbogen- und Handmuskulatur</li><li>• Schnell- und Reaktivkrafttraining</li><li>• Training sportartspezifischer Bewegungsmuster</li></ul> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Wichtige Hinweise:**

- Ärztliche Kontrolle **bei Bedarf**
- Physiotherapie bei Bedarf
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse **nach 4 Monaten**



Dr.Öttl            Schulter  
Dr.Kinateder    Knie  
Dr.Wimmer      Knie  
Dr.Mayer        Fuß, Hand  
Dr.Rummel      Endoprothetik  
Hr.Bolay        Wirbelsäule  
PD Dr.Suren     Endoprothetik  
Dr.Mrosek\*     Sportorthopädie  
Dr.Seeliger\*    Orthopädie

\* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110  
D-80636 München



[www.zfos.de](http://www.zfos.de)

**Praxis**

+49 (0) 89 / 1 29 20 33  
[sekretariat@zfos.de](mailto:sekretariat@zfos.de)

**Physio, Training & Testing**

+49 (0) 89 / 1 29 94 70  
[physio@zfos.de](mailto:physio@zfos.de)

**Filiale**

Im Loh 1, Tennisbase  
D-82041 Oberhaching  
+49 (0) 89 / 1 29 20 33

**Ambulante und stationäre  
Operationen**

ZFOS - Belegabteilung  
WolfsKlinik Gräfelfing  
+49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:

