



Behandlungsleitfaden

LBS-TENODESE

Grundsätzliches:

- Schulterarmfixbandage für 2 Wochen Tag und Nacht, ab 3. Woche nur noch nachts für weitere 4 Wochen
- Keine Bicepsaktivität gegen Widerstand für insgesamt 6 Wochen
- In den ersten 2 Wochen passive und aktiv-assistive Mobilisation aus der Schulterarmfixbandage bis maximale zur Horizontalen
- Ab der 3. Woche assistive und aktive Mobilisation in alle Richtungen frei nach Toleranz
- Bewegungsstuhl für 4 Wochen 3-5x täglich. 15 bis zu 30 Min Abduktion max. 80°, Retroversion 10°, Flexion 60°
- Keine Drehbewegungen im Handgelenk

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: • Schonung des betroffenen Gelenks • Organisation aller Notwendigkeiten im beruflichen und privaten Umfeld	Therapeuteninformation: • Lokale Stabilisation Schultergelenk (RM-Aktivierung) • Lokale Stabilisation Scapula (M.trapezius pars ascendens, M.serratus anterior) • Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen
Wichtige Hinweise: • Physiotherapie ab 1. Tag, 1-2x pro Woche	

Phase 1 (1.-2. Woche postoperativ)	
ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, MOBILISATION	
Patienteninformation: • Schulterarmfixbandage für insgesamt 2 Wochen tag und nacht • Bewegungsstuhl für insgesamt 4 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten im vorgegebenem Bewegungsausmaß ABD 80°, Retroversion 10°, Flexion 60° • KEINE Bewegungen über die Horizontale für insgesamt 2 Wochen	Therapeuteninformation: • Manuelle Lymphdrainage • Assistive Mobilisation EX/FLEX 0/0/90, ABD/ADD 90/0/0, IRO/ARO frei/0/frei • Lokale Stabilisation Scapula (M.trapezius pars ascendens, M.serratus anterior) • Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)



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

*angestellte FachärztInnen

Praxis

Nymphenburger Straße 110
80636 München

Waldstraße 7 | WolfartKlinik
82166 Gräfelfing

Im Loh 1 | TennisBase
82041 Oberhaching

089 / 1 29 20 33
anmeldung@zfos.de
sekretariat@zfos.de
www.zfos.de

Physio, Training & Testing

Nymphenburger Straße 110
80636 München
089 / 1 29 94 70
physio@zfos.de

Operations-Standorte

WolfartKlinik Gräfelfing
ZFOS – Belegabteilung
089 / 85 87-0

AOZ Aubing
Ambulantes OP-Zentrum
Mainaustraße 62

Zertifizierungen



Vereine | Verbände | Turniere





ZFOS – PartG Orthopäden & Unfallchirurgen
Nymphenburger Straße 110 | 80636 München



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

*angestellte FachärztInnen

Praxis

Nymphenburger Straße 110
80636 München

Waldstraße 7 | WolfartKlinik
82166 Gräfelfing

Im Loh 1 | TennisBase
82041 Oberhaching

089 / 1 29 20 33
anmeldung@zfos.de
sekretariat@zfos.de
www.zfos.de

Physio, Training & Testing

Nymphenburger Straße 110
80636 München
089 / 1 29 94 70
physio@zfos.de

Operations-Standorte

WolfartKlinik Gräfelfing
ZFOS – Belegabteilung
089 / 85 87-0

AOZ Aubing
Ambulantes OP-Zentrum
Mainaustraße 62

Zertifizierungen



Vereine | Verbände | Turniere



KEIN Beugen des Ellbogens gegen Widerstand für insgesamt 6 Wochen KEIN volle Streckung im Ellenbogen für insgesamt 2 Wochen	KEIN Retroversion für insgesamt 2 Wochen KEIN aktive EX/SUP im EB für insgesamt 2 Wochen KEIN Widerstandstraining für den Biceps für insgesamt 6 Wochen - Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen, HWS und BWS
Wichtige Hinweise: - Ärztliche Kontrolle 2 Wochen postoperativ - Physiotherapie ab 1. Tag postoperativ, 2-3x pro Woche	

Phase 2 (3.-6. Woche postoperativ)	
ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT, VERBESSERUNG DER SENSOMOTORIK	
Patienteninformation: - Schulterarmfixbandage für weitere 4 Wochen nur noch nachts - Bewegungsstuhl weiter für 2 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten im vorgegebenem Bewegungsausmaß ABD 80°, Retroversion 10°, Flexion 60°-80° - Arm aus der Medi Arm fix hängen lassen erlaubt KEIN Beugen des Ellbogens gegen Widerstand für insgesamt 6 Wochen	Therapeuteninformation: - Assistiv-aktive Mobilisation des Schulter- und Ellbogengelenks im freien ROM schmerzadaptiert - Scapula-Setting - Haltungsschulung - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) - Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen, HWS und BWS
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: - Schulterarmfixbandage ablegen - Aktives Bewegen im schmerzfreien Bereich freigegeben	Therapeuteninformation: - Aktive Mobilisation im freien ROM - Statische Stabilisation Rumpf und Scapula - Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und

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



Z F O S
ZENTRUM FÜR
ORTHOPÄDIE &
SPORTMEDIZIN

ZFOS – PartG Orthopäden & Unfallchirurgen
Nymphenburger Straße 110 | 80636 München



	- Ellenbogenmuskulatur - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)
Wichtige Hinweise:	- Ärztliche Kontrolle nach 3 Monaten - Physiotherapie 1-2x pro Woche - Medizinische Trainingstherapie 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
PD Dr.Scheiderer | Schulter
Dr.Mrosek* | Sportorthopädie
Dr.Seeliger* | Orthopädie
Hr.Kossak* | Orthopädie

*angestellte FachärztInnen

Praxis

Nymphenburger Straße 110
80636 **München**

Waldstraße 7 | WolfartKlinik
82166 **Gräfelfing**

Im Loh 1 | TennisBase
82041 **Oberhaching**

089 / 1 29 20 33
anmeldung@zfos.de
sekretariat@zfos.de
www.zfos.de

Physio, Training & Testing

Nymphenburger Straße 110
80636 München
089 / 1 29 94 70
physio@zfos.de

Operations-Standorte

WolfartKlinik Gräfelfing
ZFOS – Belegabteilung
089 / 85 87-0

AOZ Aubing
Ambulantes OP-Zentrum
Mainaustraße 62

Zertifizierungen



Vereine | Verbände | Turniere



Phase 4 (ab der 13. Woche postoperativ)	
ZIEL: HERSTELLUNG DER VOLLEN BELASTBARKEIT UND SPORTFÄHIGKEIT	
Patienteninformation: Wiederaufnahme Sport nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut	Therapeuteninformation: - Aktive endgradige Bewegungen im freien ROM - Dynamische Stabilisation Rumpf und Scapula - Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur - Schnell- und Reaktivkrafttraining - Trainings sportartspezifischer Bewegungsmuster
Wichtige Hinweise: - Ärztliche Kontrolle bei Bedarf - Physiotherapie bei Bedarf - Medizinische Trainingstherapie 2-3x pro Woche - Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse nach 4 Monaten	