

Nachbehandlungsschema

DISTALE BICEPSEHNENREFIXATION

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"> • Schonung des betroffenen Gelenks/Bereichs • Gelenksorthese/Verbandversorgung nach ärztlicher Verordnung • Organisation aller Notwendigkeiten im beruflichen und privaten Umfeld 	<ul style="list-style-type: none"> • 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**
- 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"> • Hochlagerung und Kühlen • Oberarmgipsschiene für insgesamt 2 Wochen Tag und Nacht • KEIN aktives Beugen und Strecken im Ellenbogen für insgesamt 6 Wochen • KEIN Drehen der Handfläche nach oben und unten • Pumpbewegung der Finger, aktiver Faustschluss freigegeben 	<ul style="list-style-type: none"> • Manuelle Lymphdrainage • Passive Mobilisation ab der 2. Woche postoperativ in EX/FLEX 0/60/100 • Lokale Stabilisation Scapula • Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) • KEINE aktive FLEX und SUP für insgesamt 6 Wochen • KEINE endgradige EX für insgesamt 6 Wochen • KEINE PRO und SUP für insgesamt 2 Wochen • Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Schulter, HWS und BWS

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.Lueg* Sportorthopädie
 Dr.Mrosek* Sportmedizin

* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110
 D-80636 München

www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
 +49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

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"> Gelenksorthese für insgesamt 4 Wochen Tag und Nacht KEIN aktives Beugen und Strecken im Ellenbogen für weitere 4 Wochen Pumpbewegung der Finger, aktiver Faustschluss weiter 	<ul style="list-style-type: none"> Passive Mobilisation im Ellenbogen → 3.-4. Woche postoperativ EX/FLEX 0/30/120 → 5.-6. Woche postoperativ EX/FLEX 0/10/frei Lokale Stabilisation Schultergelenk (RM-Aktivierung) Scapula-Setting Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) KEINE aktive FLEX und SUP für weitere 4 Wochen KEINE endgradige EX für weitere 4 Wochen Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Schulter, 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	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> Ab der 7. Woche postoperativ assistive und aktive Bewegung im freien Bewegungsausmaß freigegeben nach Schmerztoleranz Vor Beginn mit Krafttraining Rücksprache mit Arzt/Therapeut KEIN Kontaktsport BIS NACH dem 4. Monat postoperativ 	<ul style="list-style-type: none"> Passiv-assistive Mobilisation im freien ROM Assistive-aktive Mobilisation ab der 7. Woche postoperativ im freien ROM Statische Stabilisation Rumpf, Scapula, Schulter und Ellenbogen Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Handmuskulatur Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)

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



- Dr.Öttl Schulter
- Dr.Kinateder Knie
- Dr.Wimmer Knie
- Dr.Mayer Fuß, Hand
- Dr.Rummel Endoprothetik
- Hr.Bolay Wirbelsäule
- PD Dr.Suren Endoprothetik
- Dr.Lueg* Sportorthopädie
- Dr.Mrosek* Sportmedizin

* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110
 D-80636 München

www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
 +49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

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">• Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter-, Ellenbogen- und Handmuskulatur• Schnell- und Reaktivkrafttraining• Training sportartspezifischer Bewegungsmuster
--	--

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.Lueg* Sportorthopädie
Dr.Mrosek* Sportmedizin

* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110
D-80636 München

www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
+49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

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:

