

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

## Nachbehandlungsschema

### 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° (für zu Hause bei Fa. S.U.B., Hr. Baus bestellen)
- Keine Drehbewegungen im Handgelenk

**DIESES SCHEMA MUSS INDIVIDUELL ANGEPAST 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</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

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

**ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, MOBILISATION**

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulterarmfixbandage für insgesamt 2 Wochen tag und nacht</li> <li>• Bewegungsstuhl für insgesamt 4 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten im vorgegebenem Bewegungsausmaß ABD 80°, Retroversion 10°, Flexion 60°</li> <li>• <b>KEINE</b> Bewegungen über die Horizontale für insgesamt 2 Wochen</li> <li>• <b>KEIN</b> Beugen des Ellbogens gegen Widerstand für insgesamt 6 Wochen</li> <li>• <b>KEINE</b> volle Streckung im Ellenbogen für insgesamt 2 Wochen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuelle Lymphdrainage</li> <li>• Assistive Mobilisation EX/FLEX 0/0/90, ABD/ADD 90/0/0, IRO/ARO frei/0/frei</li> <li>• Lokale Stabilisation Scapula (M.trapezius pars ascendens, M.serratus anterior)</li> <li>• Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> <li>• <b>KEINE</b> Retroversion für insgesamt 2 Wochen</li> <li>• <b>KEINE</b> aktive EX/SUP im EB für insgesamt 2 Wochen</li> <li>• <b>KEIN</b> Widerstandstraining für den Biceps für insgesamt 6 Wochen</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:



ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen, HWS und BWS</li> </ul>
--	--

**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	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> <li>Schulterarmfixbandage für weitere 4 Wochen nur noch nachts</li> <li>Bewegungsstuhl weiter für 2 Wochen 3-5x täglich 15 bis zu 30 Minuten im vorgegebenem Bewegungsausmaß ABD 80°, Retroversion 10°, Flexion 60°-80°</li> <li>Arm aus der Medi Arm fix hängen lassen erlaubt</li> <li><b>KEIN</b> Beugen des Ellenbogens gegen Widerstand für insgesamt 6 Wochen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assistiv-aktive Mobilisation des Schulter- und Ellbogengelenks im freien ROM schmerzadaptiert</li> <li>Scapula-Setting</li> <li>Haltungsschulung</li> <li>Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> <li>Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen, 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**

- 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

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

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

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> <li>Schulterarmfixbandage ablegen</li> <li>Aktives Bewegen im schmerzfreien Bereich freigegeben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktive Mobilisation im freien ROM</li> <li>Statische Stabilisation Rumpf und Scapula</li> <li>Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur</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**

**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

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

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

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wiederaufnahme Sport nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktive endgradige Bewegungen im freien ROM</li> <li>Dynamische Stabilisation Rumpf und Scapula</li> <li>Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur</li> <li>Schnell- und Reaktivkrafttraining</li> <li>Trainings sportartspezifischer</li> </ul>

Betreute Vereine/Verbände:



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

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

Bewegungsmuster

**Wichtige Hinweise:**

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



Z F O S

ZENTRUM FÜR  
ORTHOPÄDIE &  
SPORTMEDIZIN

NYPHENBURGER STRASSE



- 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

**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:

