



Leitlinien zur Nachbehandlung Refixierung der distalen Bizepssehne

1. Phase

1.-6. postop. Woche

- Ruhigstellung im Ellenbogen-Immobilizer während der gesamten 1. Phase
- Stufenweise Erarbeitung der passiven Gelenkbeweglichkeit
- **Berücksichtigung des individuellen Bewegungslimits für Extension**
- Flexion, Pro-, Supination passiv frei
- Unterstützende Maßnahmen: Eisbehandlung, Lymphdrainage, Wärme
- Aktiv und passiv freie Bewegung des Handgelenkes

2. Phase

7.-12. postop. Woche

Beginn der aktiven Mobilisation, Koordinationstraining

- Abnahme des Ellenbogen-Immobilizers nach 6 Wochen
- Passive und zunehmend aktive Mobilisation ohne Bewegungslimit unter Beachtung der Schmerzgrenze

3. Phase

ab der 13. postop. Woche

Muskuläre Kräftigung und Wiederaufnahme von beruflicher und sportlicher Aktivität

- Freie aktive und passive Gelenkbeweglichkeit erlaubt (Schmerzgrenze!)
- Zunehmende muskuläre Kräftigung, zunehmend mit Gewichten und Hebelarmen, später an Geräten
- Dynamische Bewegungsübungen zur Verbesserung der Koordination
- Rückkehr zu beruflichen Aktivitäten
- Beginn sportartspezifisches Training

Sportfähigkeit: Überkopf-, Kontaktsportarten in der Regel nach 6 Monaten

Bei Bedarf Wiedervorstellung in der Schultersprechstunde