



Nachbehandlungsschema nach Reinsertion der distalen Bizepssehne

Woche 1-2:

- Dorsale Gipsschiene/ Geschalter Oberarmgips in 90° Flexion und endgradiger Supination
- Ab der 2 Woche passive Bewegungsübungen mit Limit E/F 0° -90° -160°
- Lymphdrainage
- Entfernung des Hautnahtmaterials ab dem 14. Postoperativen Tag bei gesicherter Wundheilung
- Keine Gewichtsbelastung des operierten Armes

Woche 3-6:

- Ellenbogengelenksorthese (z.B. Medi EPICO ROM®) und aktiv-assistive Bewegungsübungen in der Orthese mit Bewegungseinschränkung sowie ohne Gewichtsbelastung des operierten Armes
 - Woche 3: E/F 0° -90° -frei; Supination bis Neutralstellung
 - Woche 4: E/F 0° -60° -frei; Supination bis Neutralstellung
 - Woche 5: E/F 0° -40° -frei; Supination und Pronation frei
 - Woche 6: E/F 0° -20° -frei; Supination und Pronation frei
- Lymphdrainage
- Keine Gewichtsbelastung des operierten Armes

Woche 6-8:

- Abnahme der Ellenbogenorthese und Freigabe der Beweglichkeit
- Dehnungsübungen aktiv und passiv
- Keine Gewichtsbelastung des operierten Armes

Woche 9-12:

- Fortführung der aktiven und passiven Dehnungsübungen
- Gewichtsbelastung bis 5 kg

Ab Woche 12:

- Beginn mit Kräftigungsübungen für Schulter und Ellenbogen
- Sportartspezifisches Training (z.B. Klimmzüge, etc.) frühestens ab der 16. Woche postoperativ

Prof. Dr. Peter Strohm
Chefarzt

Prof. Dr. Volker Schöffl
Leiter der Sektion
Sportorthopädie,
Sporttraumatologie, Sportmedizin,
Chirurgie der oberen Extremität

Dr. Michael Simon
Assistenzarzt