

Nachbehandlungsschema

10/2023

Isolierte Bizepstenodese (LBS Tenodese)

Keine Beugung im Ellenbogen und Supination gegen Widerstand für 6 Wochen!

1. Phase: 1. postoperativer Tag bis 2 Wochen postoperativ	Ruhigstellung im Gilchrist für 24 Stunden, dann bei Bedarf Für 1 Woche Kryo-Therapie, dann Übergehen auf Wärmepackungen, heiße Rolle, Elektrotherapie, evtl. Iontophorese Passive Mobilisation ohne Bewegungslimit, Beachtung der Schmerzgrenze Kurze Hebelarme, gelenknahe Übungen
2. Phase: Ab 3. Woche postoperativ	Beginn mit vorsichtiger aktiv-assistiver Übungsbehandlung gelenknah, unter Abnahme der Armschwere Nach Erreichen der freien Flexion Beginn mit aktivem konzentrischen und isometrischen Rotatorenmanschetten- und Deltatraining Training der Schulterstabilisatoren, Rückenschule. Therabandübungen und Isokinetik. Keine frühzeitige Belastung des Armes mit langem Hebelarm, stattdessen mit Zuggewichten arbeiten
3. ab 8. Woche	Sportspezifisches Training. Sportfähigkeit nach Rücksprache mit dem Operateur

Für Rückfragen stehen wir jederzeit zur Verfügung. Eine Terminvereinbarung kann unter 0931/201-37501 erfolgen.

Prof. Dr. R. Meffert
Direktor der Klinik

PD Dr. med. J. Schmalzl

