

## Nachbehandlungsschema

04/2021

## Isolierte Bizepstenodese (LBS Tenodese)

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

<b>1. Phase: 1. postoperativer Tag bis 2 Wochen postoperativ</b>	<b>Ruhigstellung im Gilchrist für 24 Stunden, dann bei Bedarf</b> 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
<b>2. Phase: Ab 3. Woche postoperativ</b>	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
<b>3. ab 8. Woche</b>	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

**Dr. med. J. Schmalzl**

