

Nachbehandlungsschema

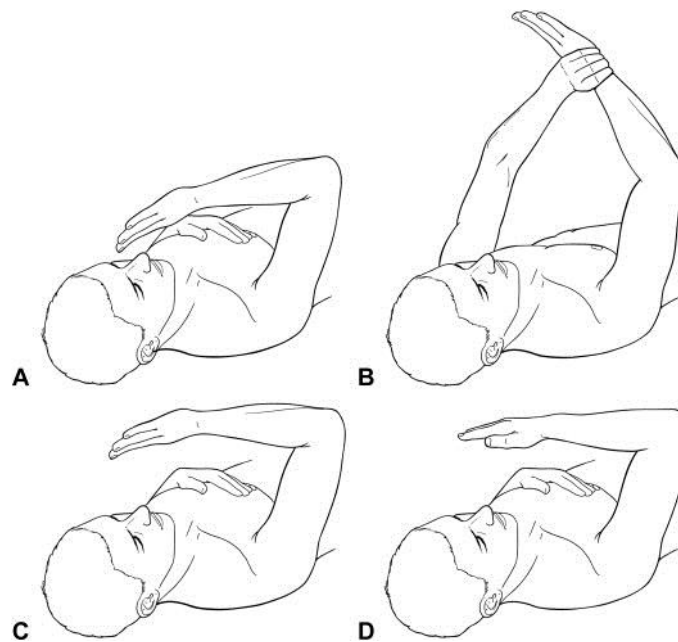
04/2021

Distale Bizepssehnenruptur (operativ)

Röntgenkontrolle nach 6 Wochen

1. Phase: 1. postoperativer Tag bis 6 Wochen postoperativ	Schiene für 4 Wochen (davon 2 Wochen als Nachtlagerungsschiene) Prophylaxe heterotoper Ossifikationen mit Arcoxia 90mg 1-0-0 unter Magenschutz mit Pantozol 40mg 1-0-0 für 3 Wochen Physiotherapeutische Übungen funktionell ohne Belastung aus dieser Schiene heraus. Mit Extensionslimitierung 20° (E/F 0-20°-frei). <u>Keine isometrische Kraftanspannungen gegen Widerstand</u>
2. Phase: 6. – 12. Woche postoperativ	Übergang zu aktiver Bewegungsübung gegen die Schwerkraft Narbenmobilisation, Aqua-Gymnastik und Bewegungsbad erlaubt, Training in geschlossenen Ketten zur Kräftigung Training in offenen Ketten zur Verbesserung der intramuskulären Koordination Limitation: bis zur Schmerzgrenze Leichte Widerstandsübungen, keine Maximalbelastung
3. Phase: 4. – 6. Monat	Kräftigung der Muskulatur, Dehnung, Beginn mit Überkopfübungen unter stärkerer Belastung.
4. Phase: ab 6 Monate	Dehnung, Kräftigung der Muskulatur, Aufbau von Maximalkraft. Funktionelles Training. Sportartspezifisches Training





Overhead Motion Protocol: In Rückenlage werden bei angelegter Schulter in Neutralposition (A) seitliche Krafteinwirkungen (Varus- und Valguskkräfte) eliminiert. Aus dieser Position heraus können anfangs geführte (B) später aktive Bewegungsübungen sowohl für Streckung/Beugung (maximale Streckung vermeiden!) als auch für die Umwendlbewegungen (Pronation (C) und Supination (D)) durchgeführt werden

Nach: Joseph J. Schreiber, Sophia Paul, Robert N. Hotchkiss, Aaron Daluiski, Conservative Management of Elbow Dislocations With an Overhead Motion Protocol, The Journal of Hand Surgery, Volume 40, Issue 3, 2015

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