

Nachbehandlung der distalen Bizepssehnen-Naht



Phase I 1. –3. Woche	Phase II 4. – 6. Woche	Phase III 7. – 12. Woche	Phase IV ab der 12. Woche
Ziele	Ziele	Ziele	Ziele
<p><u>Mobilisation</u> aus Gips heraus assistiv Schmerz- und spannungsfrei Pro/ Supi 45-0-45 Ext/ Flex 0-30-100</p> <p>Belastung keine Belastung Ossifikationsprophylaxe für 2 Wochen</p>	<p><u>Mobilisation</u> aus Gips heraus assistiv Schmerz- und spannungsfrei Pro/ Supi 45-0-45 Ext/ Flex 0-10-120</p> <p>Belastung keine Belastung</p>	<p><u>Mobilisation</u> schmerzadapt. Übergang zur aktiven Mobilisation</p> <p>Belastung Aktive Belastung bis 2 kg</p>	<p><u>Mobilisation</u> schmerzadapt. Übergang zur aktiven Mobilisation</p> <p>Belastung Erarbeiten einer reizfreien, vollen Belastbarkeit unter Vermeidung größerer sportlicher Belastung für 3 Monate</p> <p>auf Wettkampfniveau für 6 Monate</p>
Maßnahmen	Maßnahmen	Maßnahmen	Maßnahmen
OA- Gipsschale für 6 Wochen			
Physiotherapie	Physiotherapie	Physiotherapie	Physiotherapie
<p><u>1. post – OP – Tag</u> - Hochlagerung / Eis - Kompression - Isometrie - Prophylaxen</p> <p><u>ab d. 2. post. OP – Tag</u> - man. Lymphdrainage - assist. Mobilis. aus dem Gips heraus, Pro/ Supi 45-0-45 Ext/ Flex 0-30-100 - Elektrotherapie. - aktive Mobilisation der angrenzenden Gelenke im Gips</p> <p>Achtung Wundheilung kein Alkohol u. Nikotin für 2 Wochen</p> <p>keine direkte Sonnen-Einstrahlung oder Sauna für 6 Wochen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - heisse Rolle - bei Bedarf man. Lymphdrainage - aktive Mobilisation über Antagonisten unter Berücksichtigung der Belastbarkeit - PNF indirektes Pattern über gesunde Seite - Elektrotherapie 	<ul style="list-style-type: none"> - aktive Mobilisation - PNF – direktes Scapula- Pattern - Zugapparat und/ oder Theraband zur Kräftigung der Antagonisten → absolute Schmerz – u. Spannungsfreiheit der Bizepssehne - Elektrotherapie 	<ul style="list-style-type: none"> - Manuelle Therapie Schulter / Ellenbogen/ Hand - PNF – direktes Pattern mit angemessenen Widerstand - Elektrotherapie <p style="background-color: #D3D3D3; text-align: center;">Trainingstherapie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Training zunächst im aeroben Bereich anschließend Belastung angemessen steigern → u.a. Crosstrainer, Zugapparat, therapeut. Kletterwand, Kurzhantel