

## Rehabilitationsanleitung nach Distale Bicepssehnenrefixation

**OP-Datum: Tagesdatum**

für PatTitel PatVorname PatNachname

Zeitspanne	Aktivität und Rehabilitationsmaßnahme
1. - 2. Woche	Elasto-kompressiver Verband und Orthese (0-80-100) Tag und Nacht, Abnahme nur zur Körperpflege bei Vermeidung der Unterarmrotation und Streckung!  Lymphdrainage! Mit Bewegungen im schmerzfreien Bereich erlaubt, keine Streckung größer 60 Grad! Keine Aktive Beugung!!! Eistherapie,
3. - 4. Woche	Orthese (0-60-100) Tag und Nacht, Abnahme nur zur Körperpflege bei Vermeidung der Unterarmrotation und Streckung! Narbenbehandlung: Melkfett/Vaseline/Ringelblumensalbe  Keine passive Gelenkmobilisation ggf. weiter Lymphdrainage, ! Mit Bewegungen im schmerzfreien Bereich erlaubt, keine Streckung größer 40 Grad! Keine Aktive Beugung!!! Eistherapie,
5.- 6. Woche	Orthese (0-40-120) Tag und Nacht, Abnahme nur zur Körperpflege bei Vermeidung der Pronation und Streckung!  Physiotherapie: passiv 0-20-120, Umwendungen: Supination nur bei Flexion größer 90Grad
7.- 8. Woche	Orthese darf ab!  Physiotherapie: frei, langsamer Kraftaufbau <u>ohne</u> Gewichte, Anstreben der freien Beweglichkeit
Ab der 9. Woche	Beginn von Krafttraining mit Gewichten bei Erreichen der freien Beweglichkeit.  Bei Erreichen einer ausreichenden Muskelkraft (Umfang der Unterarmmuskulatur mit mindestens 90% der Gegenseite) auch Kontaktsport erlaubt
Ab der 12. Woche	Bei Erreichen einer ausreichenden Muskelkraft (Umfang der Oberarmmuskulatur mit mindestens 90% der Gegenseite) auch Kontaktsport erlaubt

Die individuelle Behandlung und der entsprechende Belastungsaufbau können im Einzelfall von den o.g. Richtwerten abweichen. Der Physiotherapeut/-in kann dies von der aktuellen Situation abhängig machen.

In Absprache mit dem Behandler sollten in regelmäßigen Abständen Kontrolluntersuchungen stattfinden.

Bei Rückfragen wenden sich bitte an die Praxis unter Tel.: 02233 9493315

### Nachbehandlungsschemata

Praxis für Unfall- und Handchirurgie,

Dr. Jörn Heidemann,

Theresienhöhe 1, 50354 Hürth

- Bicepssehne distal - OP -