

Nachbehandlungsschema nach distaler Bizepssehnenrefixation

Refixation der distalen Bizepssehne durch transosseären Anker

Die Krankengymnastik sollte zu keinem Zeitpunkt schmerzhaft sein. Bei Auffälligkeiten oder Unklarheiten bitten wir um Kontaktaufnahme mit unserer Klinik unter 0561/980-5102.

Für die Kontrolltermine ab der zweiten Woche nach Entlassung bitte rechtzeitig an die telefonische bzw. persönliche Terminvereinbarung sowie das Vorlegen einer Facharztüberweisung vom niedergelassenen Orthopäden oder Chirurgen.

Phase 1: 1. - 6. postoperative Woche – Passive Mobilisation

- Regelmäßige Wundkontrolle (2-3-tägig) bis zur Wundheilung
- Fadenzug nach 12-14 Tagen postoperativ
- Ruhigstellung im Ellenbogen Immobilizer (z.B. Gipsschiene) in Supination + 90° Flexion während der gesamten Phase 1
- Stufenweises Wiedererlangen der **passiven** Gelenkbeweglichkeit ab dem 1. postoperativen Tag durch tägliche Eigenübung sowie unter physiotherapeutischer Anleitung: Passive Extension und Flexion aus der Gipsschiene heraus
→ Berücksichtigung des individuellen Extensionslimits (**Cave: Schmerzgrenze beachten!**)
→ **passive** Flexion/Pronation/Supination frei
- Bewegungsausmaß Ellenbogen in Supination:
1.-2. postoperative Woche: E/F: 0/90/140
3.-4. Postoperative Woche: E/F: 0/60/140
5.-6. postoperative Woche: E/F: 0/30/140
ab 7. postoperative Woche: E/F: 0/0/140
- Beübung der Nachbargelenke (Schulter, Handgelenk) aktiv und passiv
- Keine Belastung (Druck- oder Zugbelastung) für mind. 6 Wochen postoperativ

Phase 2: 7. - 12. postop. Woche – Erlangen präoperativer Beweglichkeit, Vollbelastung, Rückkehr in den Berufsalltag je nach Tätigkeit

- Abnahme des Immobilizers
- Zunehmende **aktive** Mobilisation des Ellenbogengelenkes ohne Bewegungslimit unter Berücksichtigung der Schmerzgrenze mit wöchentlicher Belastungssteigerung, Vollbelastung zum Ende der 12. postoperativen Woche

Phase 3: ab der 13. postoperativen Woche

- Freie aktive und passive Bewegung im Ellenbogengelenk
- Zunehmend muskuläre Kräftigung mit Gewichten
- Kontaktsportarten nach 6 Monaten erlaubt, uneingeschränkte Sportfähigkeit

Additive Maßnahmen:

- Analgesie, Kryotherapie, manuelle Lymphdrainage
- Nikotinkarenz, Anabolikakarenz

V01 12/2022