

Nachbehandlungskonzept Fixation Bicepssehne (Tenodesis lange Bicepssehne)

Allgemeines:

Die Rehabilitation muss die Strukturveränderungen und Funktionsdefizite, die häufig präoperativ in variabler Ausprägung bestehen, berücksichtigen.

Ruhigstellung:

Schulterorthese für 3 Wochen

Bewegungsumfang:

in der 1. – 3. Woche: passive und aktive Beübung des Schultergelenks: 90° Flexion und Abduktion, 60° Innenrotation, 30° Außenrotation (wichtig ohne Kraft)

ab der 3. Woche: passive und aktive freie Beübung ohne Kraft

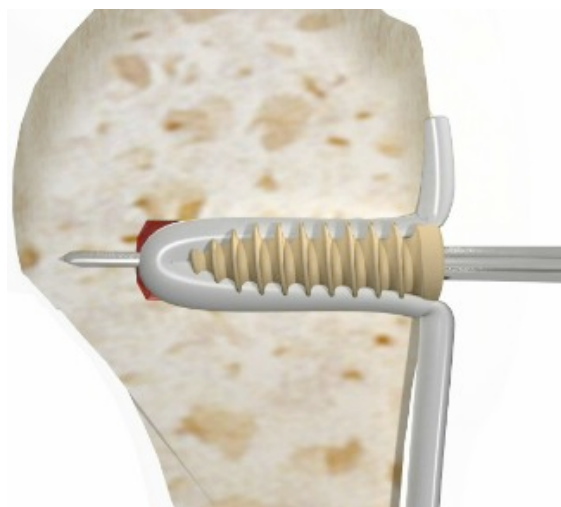
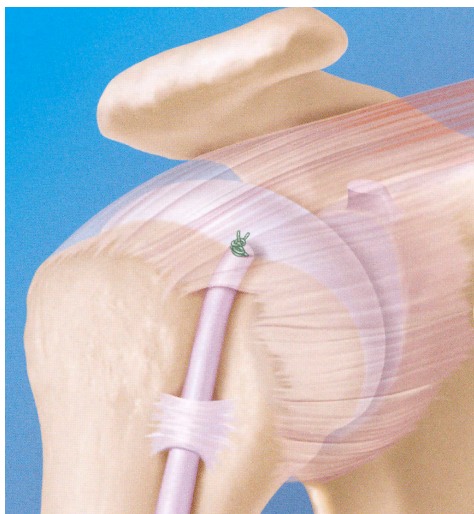
bis zur 6. Woche: keine aktive Ellenbogenflexion oder Unterarmsupination gegen Widerstand (maximal 0,5kg Gewicht in der Hand)

bis zur 12. Woche: keine starke Ellenbogenflexion oder Unterarmsupination gegen Widerstand (maximal 1kg Gewicht in der Hand)

Belastungsaufbau/Sport:

ab der 12. Woche: leichte bis mittelschwere körperliche Tätigkeiten (z.B. Laufen/Schwimmen), leichtes sportartspezifisches Techniktraining ohne starke Widerstände

ab der 24. Woche: schwere körperliche Tätigkeit, Ball- und Kontaktsportarten, Wettkampfsport



Gute und baldige Genesung wünscht Ihnen ihr ORTHOmedic Schulterteam.

Prof. Dr. M. Schofer