

Nachbehandlung bei Bicepssehnenentodese

Phase 1: Mobilisation und Koordination: 1. – 3. Woche

Die Wundheilungsphasen sind zu beachten und jeder Reizzustand ist zu vermeiden. Keine forcierten Mobilisationen!

Therapie: Armschlinge nach Bedarf (Mitella)
Anleitung zu leichten Pendelübungen aus Sitz/Stand
Assistive Mobilisation in alle Richtungen bis zum weichen Stopp
Kokontraktion der Rotatorenmanschette (Zentrierung) in Scapulaebene.
Scapulastabilisation
Elevationsstellungen (in Scaption) mit unterstütztem Ellbogen
Weichteiltechniken zur Lockerung und Dehnung des Schultergürtels
Beginn Poulie-Med falls vorhanden
Ab sofort: Mobilisation im schmerzfreien Bereich < 90° bis 3. Woche, Stützaktivität
Keine Ellbogenflexion und Supination gegen Widerstand in den ersten 4-6 Wochen

Ziel 3 Wochen

postoperativ: funktioneller Einsatz in ADL, Zentrierung, Scapulastabilisation

Phase 2: Aktive Mobilisation und Kräftigung: ab 4. Woche postoperativ

Therapie: Stabilisierung in Dynamik mit steigender Belastung
Steigerung der Stützaktivität, Scapulastabilisation
Dosierte Kräftigung
Keine isolierte Supination gegen Widerstand

Ziel 6 Wochen

postoperativ: volle aktive und passive Beweglichkeit