

## Nachbehandlungsschema Refixation distale Bicepssehne

HEBELIMITE 1 kg in den ersten 6 Wochen nach OP!

### Woche 1&2

<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wundheilung!!</li><li>• Linderung der Schmerzen</li></ul>	<b>Inhalte</b> <p>Anti-inflammatorische Behandlung (NSAR/Eis) Lymphdrainage und Hämatombehandlung Schiene mit Extensionssperre 30 Grad Passive und Aktiv-assistierte Beugung und Streckung nach Massgabe der Beschwerden Zurückhaltende Unterarmrotation HO Prophylaxe (Indocin Tabletten) in der ersten Woche</p>
--	--

### Woche 3-6

<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bewegung</li></ul>	<b>Inhalte</b> <p>Schiene ohne Sperre weiter tragen Unterarmrotation üben Belastungssteigerung bis zur vollen Alltagsaktivität Narbenmassage (2x5min pro Tag), Narbenpflege mit Salbe Training des skapulothorakalen Stabilität &amp; Rotatorenmanschettenkräftigung Kraftaufbau Hand und Handgelenk (Faustschluss)</p>
---	---

### Woche 7-12

<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kraft</li></ul>	<b>Inhalte</b> <p>Physiotherapie mit zunehmendem Fokus auf Heimübungen Schrittweise Rückkehr zur vollen Belastung Sportspezifische Übungen Wettkampf und Kontaktsport erst nach 4 Monaten</p>
--	---

Diese Wegleitung gibt nur ein Schema vor. Die individuelle Anpassung erfolgt gemeinsam mit Dr. Vavken und der Physiotherapie. Dabei können einzelne Phasen verändert, beschleunigt oder verlängert werden, je nach Ihrem persönlichen Bedarf.