

## **Dr. med. Konstantinos Cafaltzis**

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spez.  
Unfallchirurgie, Sportmedizin, Manuelle Medizin  
AGA Arthroskopeur

**Mail: [cafaltzis@neos-praxis.de](mailto:cafaltzis@neos-praxis.de)**

**Tel.: 0621 6359010**



# **Nachbehandlungsplan Erkrankungen und Verletzungen der langen Bizepssehne, SLAP-Repair arthroskopische Bizepssehnenentodese**

## **Am OP-Tag**

- 24 h Ruhigstellung im Gilchrist, danach sofortige frühfunktionelle Therapie

## **Cave:**

- **Aufgrund der Bicepstenodese bitte keine Beugung im EB Gelenk gegen Widerstand für 6 Wochen!**

## **1– 2 postoperative Woche**

- Die ersten zwei Wochen rein passiv arbeiten ohne Bewegungslimit, jedoch Schmerzgrenze beachten
- Kurze Hebelarme, hubfrei, gelenknah, Schlingentisch.

## **Ab der 3. Woche**

- Beginn mit vorsichtiger aktiv-assistiver Übungsbehandlung
- Weiterhin hubarm arbeiten, gelenknah, unter Abnahme der Armschwere
- Nach Erreichen der freien Flexion Beginn mit aktivem konzentrischen und isometrischen Rotatoren- und Deltatraining
- Training der Schulterstabilisatoren, Rückenschule.
- Zusätzlich Therabandübungen und Isokinetik
- PNF-Pattern
- Keine frühzeitige Belastung des Armes mit langem Hebelarm, stattdessen mit Zuggewichten arbeiten

## **Physikalische Therapie**

Für 1 Woche Kryo-Therapie, dann Übergehen auf Wärmepackungen, heiße Rolle, Elektrotherapie, evtl. Iontophorese

## **Ab der 6. Woche**

- Bewegungsbäder, Aquajogging.

**WICHTIG: Immer Rücksprache mit Operateur halten!**