

Dr. med. Konstantinos Cafaltzis

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

Mail: cafaltzis@neos-praxis.de

Tel.: 0621 6359010



Nachbehandlungsplan distale Bizepssehnenruptur

1. Woche postoperativ

- Dorsale Gipsschiene 90° oder Schulterbandage
- Passive Bewegungsübungen mit Limit
- E/F 0-45-frei
- Eisanwendungen zur Schmerzkontrolle und Abschwellung
- keine Gewichtsbelastung des operierten Armes

2-6 Woche postoperativ

- Ellenbogenorthese und aktiv - assistive Bewegungsübungen in der Orthese mit Bewegungslimitierung:
 - Woche 2-3: Extension/Flexion 0-45-frei
 - Woche 4: Extension/Flexion 0-30-frei
 - Woche 5: Extension/Flexion 0-20-frei
 - Woche 6: Extension/Flexion 0-10-frei
- Eisanwendungen zur Schmerzkontrolle & Abschwellung
- Keine Gewichtsbelastung des operierten Armes
- Entfernung des Hautnahtmaterials am 12. Post-Op Tag

7-8 Woche postoperativ

- Ellenbogenorthese ab
- Freigabe Beweglichkeit
- Dehnungsübungen
- Beginn mit aktiven Bewegungsübungen
- Keine Gewichtsbelastung des operierten Armes

9-12 Woche postoperativ

- Dehnungsübungen weiter
- Aktive Bewegungsübungen
- Gewichtsbelastung bis 5 kg

Ab der 12. Woche postoperativ

- Beginn mit Kräftigungsübungen Schulter und Ellenbogen
- Kraftsport frühestens ab 20. postoperativer Woche

WICHTIG: Immer Rücksprache mit Operateur halten!