

## Nachbehandlungsschema: Refixation distale Sehne m. biceps brachii

Beweglichkeitslimite: Woche 1-3: Flexion/Extension frei/90/0, Flexion nur passiv, Extension in Supination aktiv  
 Woche 4-6: Flexion/Extension frei/60/0, Flexion nur passiv, Extension in Supination aktiv  
 Woche 7: Flexion/Extension frei/30/0, Flexion nur passiv, Extension in Supination aktiv  
 Woche 8: Flexion/Extension in Schiene frei, Flexion nur passiv, Extension in Supination aktiv

Orthese: konsequentes Tragen der Ellbogenschiene Tag und Nacht für 8 Wochen

Die Evaluations- und Progressionskriterien werden jeweils am Ende der Rehabilitationsphase erhoben.  
 Werden die Evaluations- und Progressionskriterien nicht erfüllt, verzögert sich der gesamte Rehabilitationsverlauf.

Phase	Ziele nach ICF	Behandlungsmassnahmen	Evaluations- und Progressionskriterien*
<b>Phase 1</b> (Woche 1 bis 8)	<b>Struktur</b> Reduktion der Schmerzen und Schwellung Maximaler Schutz des OP Gebietes  <b>Funktion</b> Beweglichkeit Ellbogen innerhalb der erlaubten Limiten (siehe Beweglichkeitslimiten oben)	Schmerzmanagement Abschwellende Massnahmen Verhaltensschulung des Patienten Mobilisation des Ellbogens: Flexion nur passiv, Extension in Supination aktiv erlaubt sanfte Pro- und Supinationsbewegungen passiv-assistiv Beweglichkeit der umliegenden Gelenke erhalten Adhäsionsprophylaxe Narbe	Minimale bis keine Schmerzen
<b>Phase 2</b> (Woche 8 bis 12)	<b>Funktion</b> Volle Beweglichkeit  <b>Aktivität</b> Belastungsaufbau  <b>Partizipation</b> Steigerung der Alltagsaktivität	Passive und aktive Mobilisation des Ellbogens in Flexion/Extension und Pro-/Supination Narbenmobilisation Beginn Stützaktivität Aktives Funktionstraining im koordinativen Bereich mit 1-2 kg Zusatzgewicht erlaubt	Schmerzfrees Bewegen aktiv über das volle Bewegungsausmass
<b>Phase 3</b> (ab ca. Woche 13 bis 6. Monat)	<b>Funktion</b> Volle glenohumerale Beweglichkeit  <b>Aktivität</b> Normalisierung der Kraft, Ausdauer und neuromuskulären Kontrolle der oberen Extremität	Kraftaufbau inkl. exzentrischem Training und Sehnenbelastbarkeitstraining des m. biceps brachii Wurf ABC	Volle Beweglichkeit, Funktion und Belastbarkeit im Alltag
Je nach Patientenziel Weiterführung nachfolgender Therapiemassnahmen			
<b>Phase 4</b> (ab 7. Monat)	<b>Aktivität</b> Sportartspezifische Bewegungsabläufe  <b>Partizipation</b> Kontinuierlicher Wiedereinstieg in Sport	Schnellkraft inkl. Dehnungsverkürzungszyklus Sportart-spezifische Bewegungsabläufe Kontinuierlicher Wiedereinstieg in Sport	

Literatur:

Diemer, F., & Sutor, V. (2010). Praxis der medizinischen Trainingstherapie II: Halswirbelsäule und obere Extremität