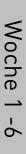
## Nachbehandlungsschema postoperativ nach Bicepstenodese





- Freie ROM
- Freie Aussenrotation in Arm-ADDuktion
- Keine belastete Ellbogen-Flexion > 500g für 6 Wochen

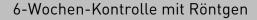


Keine Schlinge nötig aber für die ersten 2 Wochen OK



- Abschwellende Massnahmen
- WICHTIG: Mobilisation Ellbogen und Handgelenk
- Mobilisation gleno-humeral in Flex/ABD/AR bis Schmerzgrenze
- Beginn mit Scapulasetting
- Beginn mit Grundlagenausdauer: Fahrradergometer

## 2-Wochen-Kontrolle klinisch



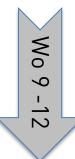




Keine Schnelligkeit



- Stufenweiser Kraftaufbau mit 1 kg für 2 Wochen, dann Steigerung 1kg pro Woche
- Koordinations-/Ausdauertraining





Aufbau Schnelligkeit



- Intensivierung des Koordinations-/ Ausdauertraining
- Hypertrophie-/Maximaltraining
- Reaktivtraining/ Plyometrie, Wurf ABC







• Keine Limiten



- Aufbau Schnellkraft/ Explosionskraft
- Sportartspezifische Belastung/ Bewegungsabläufe



## Allgemein

• Autofahren :

• Fahrrad fahren auf der Straße:

• Joggen:

• Schwimmen:

• Biken:

Spielsportarten, Kampfsport:

• Skifahren:

nach Freigabe durch Arzt (Ziel: 90° Flexion)

nach ca. 6 Monaten nach ca. 6 Wochen

Brust nach ca. 2 Mten, Crawl nach ca. 4 Mten

nach ca. 3 Monaten

nach ca. 4.5-6 Monaten

nach ca. 3 Monaten

## Kontakt

ARTHRO Medics #shoulder and elbow center #sports ortho center Eichenstrasse 31 CH- 4054 Basel

arthro@hin.ch +41 61 301 26 26 • Tel