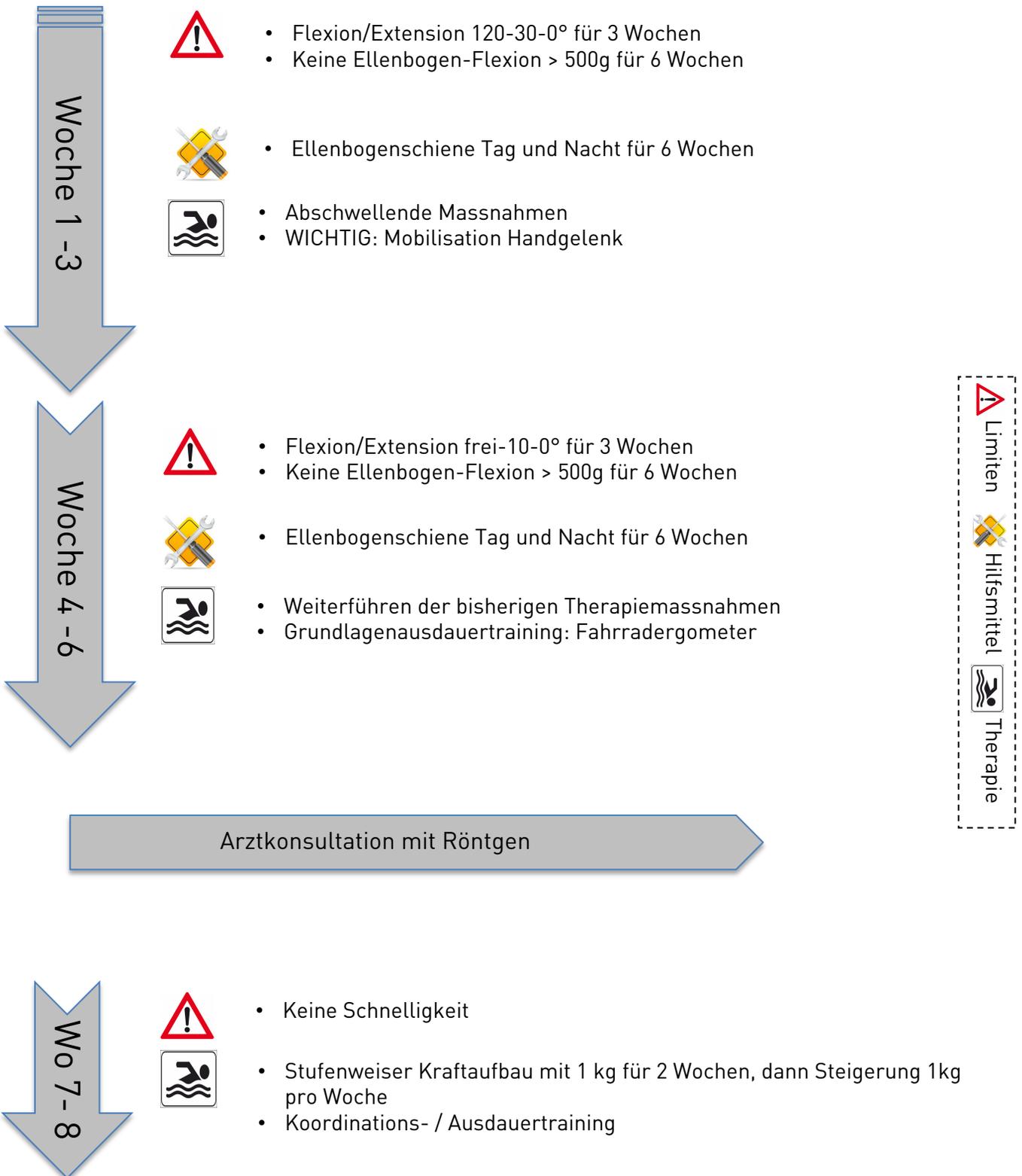
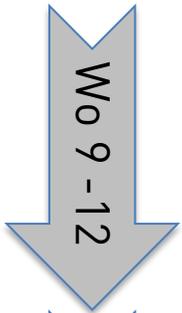


Nachbehandlungsschema postoperativ nach distaler Bicepsrefixation

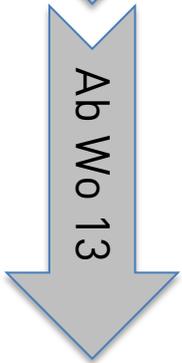




- Aufbau Schnelligkeit



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



- Keine Limiten



- Aufbau Schnellkraft/ Explosionskraft
- Sportartspezifische Belastung/ Bewegungsabläufe



Allgemein

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| • Autofahren : | nach Freigabe durch Arzt |
| • Fahrrad fahren auf der Straße: | nach ca. 2 Monaten |
| • Joggen: | nach ca. 4 Wochen |
| • Schwimmen: | Brust nach ca. 2 Mten |
| • Biken: | nach ca. 3 Monaten |
| • Sportsportarten, Kampfsport: | nach ca. 3 Monaten |
| • Skifahren: | nach ca. 3 Monaten |

Kontakt

ARTHRO Medics
#shoulder and elbow center
Thannerstrasse 45
CH- 4054 Basel

praxis@arthro.ch
+41 61 301 26 26 • Tel
+41 61 301 28 28 • Fax