Nachbehandlungsschema postoperativ nach distaler Bicepsrefixation

Woche 1



- Flexion/Extension 120-30-0° für 3 Wochen
- Keine belastete Ellbogen-Flexion > 500g für 6 Wochen

2-Wochen-Kontrolle

Keine belastete Ellbogen-Flexion > 500g für 6 Wochen



Ellbogenorthese Tag und Nacht für 4 Wochen



Abschwellende Massnahmen

Flexion/Extension frei

WICHTIG: Mobilisation Handgelenk



Ellbogenorthese Tag und Nacht für 4 Wochen











6-Wochen-Kontrolle mit Röntgen

4



Keine Schnelligkeit



- Stufenweiser Kraftaufbau mit 1 kg für 1 Woche, dann Steigerung 1kg pro Woche max. 5 Kg
- Koordinations-/Ausdauertraining

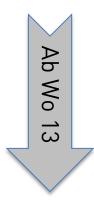


Aufbau Schnelligkeit



- 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 Wochen

nach ca. 4 Wochen Brust nach ca. 2 Monaten

nach ca. 3 Monaten

nach ca. 4.5-6 Monaten

nach ca. 4.5-6 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