

Refixation der distalen Bicepssehne am Ellenbogen

Nach ihrer Operation würden wir Ihnen gerne ein paar Informationen und Empfehlungen geben um die bestmögliche Heilung und damit bestmöglichen Erfolg der Operation zu erreichen.

Schwellung und Schmerzen: Um eine Schwellung im Arm zu minimieren kann ein sanftes Ausstreichen des Handrücken und Unterarms in Richtung der Schulter helfen. Kühlen reduziert Schwellung und Schmerzen in den ersten Tagen.

Die **Lagerung des Ellenbogens** in der Gipsschiene dient der Ruhigstellung und damit der Einheilung der Sehne und Weichteilgewebe.

Kräftiges Faustballen z.B. mit einem Schaumstoffball fördert ebenfalls die Heilung und Schwellungsreduktion.

Zeit nach OP	Bewegungsausmaß	Belastung / Hilfsmittel	Therapieaufbau
1. + 2. Woche	Ruhigstellung	Oberarmgipsschiene in 90° Beugung für 2 Wochen Keine Übungen gegen Widerstand im Ellenbogen für die Flexion sowie Supination für 6 Wochen	evtl. Kryotherapie (Eisanwendung) zur Schmerzlinderung, max. 10 Min. pro Anwendung in den ersten 24 h Isometrie (Spannungsübungen) ????? Bewegungsübungen für die angrenzenden Gelenke Ödem Prophylaxe/-therapie (Vermeidung/ Behandlung einer Schwellung), z. B. Hochlagerung, Einsatz der Muskelpumpe, evtl. Kompression und Lymphdrainage
3. + 4. Woche	ROM Extension/Flexion 0-60-frei Beugung frei möglich	ROM-Bewegungsschiene Keine Streckung ab 60° Flexion	Üben von Gebrauchsbewegungen Aktiv-assitive und zunehmend aktive Bewegungsübungen, kurze Hebel, keine Kraft
5.+6. Woche	ROM Extension/Flexion 0-30-frei Beugung frei möglich	ROM-Bewegungsschiene Keine Streckung ab 30° Flexion	Üben von Gebrauchsbewegungen Aktiv-assitive und zunehmend aktive Bewegungsübungen, kurze Hebel, keine Kraft
ab 7. Woche	Schmerzadaptiertes freies Bewegungsausmaß	nach 6 Wochen Beginn von Übungen gegen die Schwerkraft, nach 3 Monaten Beginn mit vorsichtigem Krafttraining, exzessives Krafttraining frühestens nach 6 Monaten	Üben gegen Widerstand erlaubt, Beginn mit kurzem Hebelarm Autofahren je nach Funktion erlaubt Sturzprophylaxe (Koordinations-/Gleichgewichtsübungen) bei Pat über 70 Jahre.
Nach 12 Monaten	Materialentfernung bei Beschwerden möglich		

Unser Nachbehandlungskonzept soll eine zeitliche Orientierung und Einstufung darstellen. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf etwas abweichen. Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt, falls Unklarheiten bestehen.

over-head-Übungen

Das Ellenbogengelenk ist eines der komplexesten Gelenke in unserem Körper. Um nach einer Verletzung wieder die beste Funktion zu erreichen, ist es notwendig konsequente Rehabilitation durchzuführen.

Die Gipsschiene sollte für 2 Wochen Tag und Nacht getragen werden, darf jedoch zu den Bewegungsübungen ab Tag 5 abgelegt werden.

Bewegungsübungen „over-head-rehabilitation“:

Diese können bereits nach 5 Tagen begonnen werden. Legen Sie sich auf den Rücken und nehmen Sie die Schiene ab. Beugen Sie die Schulter ca. im rechten Winkel, so dass Ihr Ellenbogen sich vor Ihrem Körper befindet. Umgreifen Sie mit der gesunden Hand das Handgelenk der erkrankten Seite und Beugen Sie im Ellenbogengelenk. Achten Sie auf die Position des Daumens, er sollte senkrecht nach unten zum Boden zeigen.

Sie dürfen bis zur Schmerzgrenze Beugen. Durch die Lagerung des Ellenbogens über den Kopf reduzieren sich die Gravitations- und Distraktionskräfte und das Ellenbogengelenk ist gut geführt. Beginnen Sie mit geführten Bewegungen durch Unterstützung ihre Gegenhand und setzen im Verlauf die erkrankte Seite aktiv ein (Bild rechts). Mehrere kurze Übungseinheiten sind besser als nur ein – oder zweimal am Tag lang zu üben.

