

Physiotherapeutische Nachbehandlung bei Tenotomie / Tenodese der langen Bizepssehne

Zeitpunkt	Therapeutische Massnahmen	Bemerkungen
1. Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Lagerungskontrolle (Neutralstellung) • Instruktion Hand-, Ellbogen- und Schultermobilisation 	
Bis 6 Wo	<ul style="list-style-type: none"> • • Aktive und aktiv-assistive Mobilisation der Schulter in alle erlaubten Richtungen • Scapulo-thorakaler Rhythmus seitengleich erarbeiten • Pendelzug 	<ul style="list-style-type: none"> • Lagerung: Mitella • Keine Bizepsaktivierung (aktive Flexion und Supination)
7. – 12. Wo	<ul style="list-style-type: none"> • Beginn mit aktiver Bizeps-Mobilisation • Beginn mit Krafttraining aufbauend von Scapulafixatoren, RM, Abd bis zu oberflächlichen mobilisierenden Muskeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Volle passive Beweglichkeit erreicht • Aktive Beweglichkeit seitengleich erarbeiten
Nach 12 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten der sportmotorischen Grundeigenschaften (Wurf ABC,...) • Erreichen der festgelegten Ziele des Patienten 	
Ab 4-6 Monate		<ul style="list-style-type: none"> • Wiederaufnahme von spezifischen Sportarten (Kontakt- / Überkopfsportarten) in Absprache mit dem Operateur