

Nachbehandlungsschema: Refixation distale Sehne m. biceps brachii

Beweglichkeitslimite: Woche 1-3: Flexion/Extension frei/90/0, Flexion nur passiv, Extension in Supination aktiv
Woche 4-6: Flexion/Extension frei/60/0, Flexion nur passiv, Extension in Supination aktiv
Woche 7: Flexion/Extension frei/30/0, Flexion nur passiv, Extension in Supination aktiv
Woche 8: Flexion/Extension in Schiene frei, Flexion nur passiv, Extension in Supination aktiv

Orthese: konsequentes Tragen der Ellbogenschiene Tag und Nacht für 8 Wochen

Die Evaluations- und Progressionskriterien werden jeweils am Ende der Rehabilitationsphase erhoben.
Werden die Evaluations- und Progressionskriterien nicht erfüllt, verzögert sich der gesamte Rehabilitationsverlauf.

Phase	Ziele nach ICF	Behandlungsmassnahmen	Evaluations- und Progressionskriterien*
Phase 1 (Woche 1 bis 8)	Struktur Reduktion der Schmerzen und Schwellung Maximaler Schutz des OP Gebietes Funktion Beweglichkeit Ellbogen innerhalb der erlaubten Limiten (siehe Beweglichkeitslimiten oben)	Schmerzmanagement Abschwellende Massnahmen Verhaltensschulung des Patienten Mobilisation des Ellbogens: Flexion nur passiv, Extension in Supination aktiv erlaubt sanfte Pro- und Supinationsbewegungen passiv-assistiv Beweglichkeit der umliegenden Gelenke erhalten Adhäsionsprophylaxe Narbe	Minimale bis keine Schmerzen
Phase 2 (Woche 8 bis 12)	Funktion Volle Beweglichkeit Aktivität Belastungsaufbau Partizipation Steigerung der Alltagsaktivität	Passive und aktive Mobilisation des Ellbogens in Flexion/Extension und Pro-/Supination Narbenmobilisation Stütz Aufbau Aktives Funktionstraining im koordinativen Bereich mit 1-2 kg Zusatzgewicht erlaubt	Schmerzfrees Bewegn aktiv über das volle Bewegungsausmass
Phase 3 (ab ca. Woche 13 bis 6. Monat)	Funktion Volle glenohumerale Beweglichkeit Aktivität Normalisierung der Kraft, Ausdauer und neuromuskulären Kontrolle der oberen Extremität	Kraftaufbau inkl. exzentrischem Training und Sehnenbelastbarkeitstraining des m. biceps brachii Wurf ABC	Volle Beweglichkeit, Funktion und Belastbarkeit im Alltag
Je nach Patientenziel Weiterführung nachfolgender Therapiemassnahmen			
Phase 4 (ab 7. Monat)	Aktivität Sportartspezifische Bewegungsabläufe Partizipation Kontinuierlicher Wiedereinstieg in Sport	Schnellkraft inkl. Dehnungsverkürzungszyklus Sportart-spezifische Bewegungsabläufe Kontinuierlicher Wiedereinstieg in Sport	

Literatur:

Diemer, F., & Sutor, V. (2010). Praxis der medizinischen Trainingstherapie II: Halswirbelsäule und obere Extremität