



## NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

### Tenodese der langen Bizepssehne

Gesundheitszentrum Kelkheim  
Frankenallee 1 | 65779 Kelkheim  
Telefon 06195 6772-400  
[www.orthopaeden-zentrum.de](http://www.orthopaeden-zentrum.de)  
[info@orthopaeden-zentrum.de](mailto:info@orthopaeden-zentrum.de)

Zeit	Bewegung / Orthese	Belastung	Übungen
<b>1. - 4. Woche postoperativ</b>	Schulterorthese medi SAS15 für 2 Wochen  aktiv-assistiert mit gebeugtem Ellenbogen schmerzorientiert frei	<u>Keine</u> aktive Bizepsanspannung, keine volle Streckung im Ellenbogen.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schmerztherapie</li><li>• Kryotherapie</li><li>• Isometrische Übungen</li><li>• Haltungsschulung</li><li>• Ausgleich muskuläre Dysbalancen</li><li>• Skapulatraining</li></ul>
<b>5. - 6. Woche postoperativ</b>	<b>keine Orthese</b>  freie Beweglichkeit ohne forcierte Außenrotation	keinen Bizepssehnenstress	<ul style="list-style-type: none"><li>• aktive Übungen für Ellenbogen und Schulter erlaubt</li><li>• Gelenkstabilisation</li><li>• Isometrische Übungen</li><li>• Skapulatraining</li></ul>
<b>ab 7. Woche postoperativ</b>	keine Orthese  freie Beweglichkeit	schmerz- und spannungsabhängige Vollbelastung möglich	<ul style="list-style-type: none"><li>• aktive Übungen zur Gelenkstabilisation</li></ul>

- Wiedervorstellung in der Sprechstunde nach **2 Wochen, 6 Wochen und 3 Monaten**.
- Bei adäquater Beweglichkeit und Schmerzfreiheit **Joggen und Fahrradfahren** nach 8 Wochen postoperativ.
- Nach Rücksprache mit dem Operateur ggf. stufenweise Wiedereingliederung in spezifische Sportarten, inklusive Kontakt-, Überkopf- und Kampfsport ab dem 4. Monat postoperativ.