

Ursprungsnahe Durchtrennung der Bizepssehne mit Refixation im Bereich des Sulcus

Bei Bedarf Tragen einer Schulterorthese (z. Bsp. Gilchrist)
5 Wochen im Ellenbogengelenk keine isolierte Flexions- und Supinationsbewegung gegen Widerstand
6 Wochen kein Heben, Tragen oder Ziehen von Lasten und keine Stützaktivität

Entzündungsphase/ Aufbauphase

(1.- 2. Woche)

- Ruhigstellung / Schutz des Armes im Gilchrist-Verband.
- Mobilisation der angrenzenden Gelenke (Hand, Ellenbogen, HWS mit Schulterblatt)
- ADL (Activities of daily living)-Schulung, Handling der Orthese
- Volle passive Mobilisation des Glenohumeralen Gelenkes bei flektiertem (90°) Ellenbogen. Die refixierte lange Bicepssehne wird bei passiver Extension des Ellenbogens (<120°) oder bei aktivem Flektieren gespannt. Dies sollte in den ersten zwei Wochen vermeiden werden. Keine Supinationbewegung des Unterarms gegen

Konsolidierungs- und Vernarbungsphase

(3.- 6. Woche)

- Gilchristverband weiterhin zur Nacht tragen.
- Keine unkontrollierte und abrupte Anspannung der langen Bizepssehne
- Freie passive Mobilisation der Schulter ohne aktive Bizepsaktivität, Streckung des Ellengelenkes zunächst in Supination
- Training der RM und Deltamuskelaktivierung in Neutralstellung
- Mobilisation der HWS und BWS

Umbauphase/ Stabilisationsphase

- Mobilisationstechniken kontraktiler und nicht kontraktiler Strukturen des Schultergürtels
- Muskelaufbau, Haltungs- und Bewegungsschulung
- Stabilisations- und Koordinationsschulung für den Schultergürtel
- Schulung von Aktivitäten aus Freizeit und Beruf

7. Woche (Remodelling)

- Aktive Flexion des Ellenbogens gegen Widerstand mit langsamer Steigerung im schmerfreien Zustand. (< 10kg)
- Koordinationstraining mit Haltearbeit und Schultergürtelstabilisation

10. Woche

- Intensivierung vom Muskelaufbau in geschlossener Kette bis zur Stützfunktion mit vollem Körpergewicht

13. Woche

- Der behandelnde Arzt erklärt die Sportfähigkeit des Patienten
- Insbesondere Kraftsportler sollten Maximalkrafttraining frühestens nach ½ Jahr durchführen