

## Nachbehandlungsschema Tricepssehennaht und -rekonstruktion

### Woche 1

<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Linderung der Schmerzen</li><li>• Schutz der Rekonstruktion</li></ul>	<b>Inhalte</b> <p>Schiene begrenzt auf 0-0-30 Grad Schiene immer, außer für die Hygiene (2x30min pro Tag) Detonisierung Nacken und HWS Scapulastabilisierung und isometrische Übungen Handgelenksbeugung und Finger nach Belieben Drehen des Unterarms nach Massgabe der Beschwerden</p>
--	--

### Woche 2&3

<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Beginn ROM</li><li>• Schutz der Rekonstruktion</li></ul>	<b>Inhalte</b> <p>Schiene begrenzt auf 0-0-30 Grad Beginn Physiotherapie mit: 1) Aktiver/Aktiv-Assistierter ROM mit Flexion bis 60 Grad 2) Abschwellende Maßnahmen 3) Narbenmassage Mobilisierung Schulter und Handgelenk ohne Gewicht</p>
---	--

### Woche 4-6

<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ausbau ROM</li><li>• Beginn Kraft</li></ul>	<b>Inhalte</b> <p>Schiene begrenzt auf 0-0-90 Grad Ausbau Aktiver / Passiver ROM mit Flexion bis 120 Grad Schrittweise Kräftigung mit leichten Gewichten (&lt;5% KG) Einschluss Schulter und Handgelenk in Kraftaufbau Stabilität und muskuläre Balance wichtiger als Kraftgewinn!</p>
--	--

### Woche 7+

<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ausbau Kraft</li><li>• Propriozeptive Übungen</li><li>• Rückkehr zum Alltag</li></ul>	<b>Inhalte</b> <p>Abnahme der Schiene nach US-Kontrolle, evtl Tape Sport-spezifische Übungen, Kein Bankdrücken, Kontaktsport, Überkopf bis 5. Monat</p>
--	---

Diese Wegleitung gibt nur ein Schema vor. Die individuelle Anpassung erfolgt gemeinsam mit Dr. Vavken und der Physiotherapie. Dabei können einzelne Phasen verändert, beschleunigt oder verlängert werden, je nach Ihrem persönlichen Bedarf.