



# Schulterzentrum



**Chirurgisch -  
Orthopädische  
Gemeinschaftspraxis  
in der Praxisklinik Travemünde**

**Durchgangsarztpraxis**

Partnerschaftsgesellschaft

**Am Dreilingsberg 7  
23570 Lübeck – Travemünde**

Dr. med. Gassan Abdel Kader  
Dr. med. Laif Casper  
Dr. med. Rafael Kunze  
Torben Hass (Ang. Arzt)  
Dr. med. Oskar Theuer (Ang. Arzt)  
Dr. med. Evelyn Kiehne (Ang. Ärztin)

Telefon 04502 – 30 7 30  
Fax 04502 – 30 7 315  
E-Mail kontakt@chirurgen-travemuende.de  
Internet www.chirurgen-travemuende.de  
Stand 20.10.2019

## NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

Bizepstendinose / Bizepstendinitis

arthroskopische Bizepstomie oder Bizepstenodese  
Durchtrennen oder Fixieren der langen Bizepssehne

### **Ruhigstellung:**

Schulterschlingenverband (z.B. Bledsoe®-Shoulder-Immobilizer) für 2 Wochen Tag und Nacht, anschließend für 2 Wochen tagsüber, dann für 2 Wochen nur intermittierend.

### **Physikalische Therapie:**

Lymphdrainage und isometrische Anspannungsübungen für 3 Wochen.

### **Bewegungsausmaße:**

postoperative Woche	Abd. - Add.	Ext. - Flex. (RV - AV)	ARO - IRO
1.-3.	assistiert frei	assistiert frei	assistiert frei
4.-6.	aktiv frei	aktiv frei	aktiv frei

Bis 6. Woche Beachtung der Schmerzgrenze

Bis 8. Woche Vermeidung von aktiven kraftvollen Ellenbogenbeugung und -supination gegen Widerstand

Ab 9. Woche ist in der Regel Autofahren möglich

### **Sportliche Aktivitäten:**

Nach 4. Wochen: Joggen, Ergometer

Nach 12. Woche: Rasant-, Kontakt- oder Überkopfsportarten

Bitte regelmäßige Wundkontrollen und Entfernung des Hautnahtmaterials am 7.-12. postoperativen Tag, ab dem Folgetag ist ein pflasterfreies Duschen möglich.

Bei Komplikationen oder Auftreten von zunehmender Rötung, Schwellung oder Überwärmung sofortige Wiedervorstellung in der Sprechstunde Ihres Operateurs.

Das o.g. Schema ist als Standard zu sehen, von dem im Einzelfall abgewichen werden kann.

Sprechstunden: Montag bis Freitag 9:00 - 11:30 Uhr und 15:00 – 17:00 Uhr  
Unfälle durchgehend 8:00 - 18:00