

## Bicepsruptur distal opererad - Rutin, Eksjö

### Syfte

Säkerställa rehabiliteringsinsatser och postoperativt regimen.

### Vilka som berörs

Fysioterapeuter/sjukgymnaster inom specialistvård och på vårdcentral.

### Genomförande Rehabplan

#### Vecka 0-4

Gipsskena i flexion och supination. Aktiv hand- finger- och axelledsrörlighet. Suturtagning och omgipsning på ortopediska mottagningen 2v. Efter 4v avgipsning samt träff med fysioterapeut/sjukgymnast på ortopedmottagningen för kontroll av inläkning av sena samt instruktioner om rörelseträning och svullnadsprofylax.

#### Vecka 4-6

Aktiv rörelseträning utan yttre belastning. Använd handen i lättare ADL. Se träningsprogram Bicepsruptur distal opererad vecka 4-6.

#### Vecka 6-8

Påbörja excentrisk träning. Fortsätt med rörlighetsträning vid behov. Remiss till fysioterapeut/sjukgymnast på vårdcentral. Se träningsprogram Bicepsruptur distal opererad vecka 6-8.

#### Vecka 8

Påbörja koncentrisk träning, måttlig belastning. Se träningsprogram Bicepsruptur distal opererad vecka 8.

#### 3 månader

Full belastning tillåten. Återbesök till ortopedmottagningen vid behov.

### I vilka fall rutinen ska tillämpas

Vid operation på Högländssjukhuset Eksjö efter traumatisk distal bicepsruptur.

### Roller och ansvar

Fysioterapeut/sjukgymnast inom specialistvården ansvarar för rehabilitering till 6 veckor postoperativt, därefter skickas remiss till fysioterapeut/sjukgymnast på vårdcentral som därefter ansvarar för rehabiliteringen.