

## Bicepsruptur distal opererad - rutin, Jönköping & Värnamo

### Syfte

Säkerställa rehabiliteringsinsatserna och postoperativ regim, vara till stöd för fysioterapeuter/sjukgymnaster som arbetar med patienter som genomgått aktuell operation.

### Vilka som berörs

Fysioterapeuter/sjukgymnaster inom specialistvård och primärvård.

### Genomförande

#### Vecka 0-2

**Rutin:** Gips i 90° flexion.

**Remiss:** Operatören skickar remiss till fysioterapeut/sjukgymnast på Rehabiliteringscentrum för genomgång av träningsprogram/information och till Ottobock Care för utprovning av armbågsortos i samband med avgipsning. Den fysioterapeut som ser remissen först skickar program 1 till patienten via 1177 alt brevledes. När patienten fått en tid för avgipsning skickar ansvarig fysioterapeut information till Ottobock Care via internposten (patientens namn, personnummer, diagnos, vilken sida hö/vä och tid för avgipsning).

**Målsättning:** Optimera läkning. Bibehålla full ROM i hand och axel. God kroppshållning. Slynga vid behov för att avlasta armen.

**Restriktioner:** Inte lyfta eller bära föremål med opererade sidans hand/arm.

**Träning:** Träningsprogram 1 efter operation på grund av distal bicepsruptur, vecka 0-2.

- Handpumpning
- Hållningsövningar
- Aktivt avlastat rörlighetsuttag i axelleden

#### Vecka 2-4

**Rutin:** Återbesök till ortopedmottagningen 2 veckor postoperativt för avgipsning, suturtagning och byte till armbågsortos. Armbågsortosen ska tillåta full flexion men extensionen ska stoppas vid 30°. Fri pro- och supination är tillåten med ortosen på. Armbågsortosen ska användas dygnet runt i 4 veckor, ortosen får tas

av i samband med dusch så länge armbågen hålls flekterad och att patienten inte använder handen/armen.

Fysioterapeut/sjukgymnast går igenom träningsprogram 2 och skickar remiss till kollega på patientens vårdcentral för fortsatt rehabilitering med ett första besök 4 veckor postoperativt. Hänvisa till detta dokument i remissen.

**Målsättning:** Optimera läkning.

**Restriktioner:** Ej tillåtet att extendera mer än till maximalt 30° (d.v.s. extensionsdefekt på 30°). Inte lyfta eller bära föremål med opererade sidans hand/arm.

**Träning:** Träningsprogram 2 efter operation på grund av distal bicepsruptur, vecka 2-4

- Handpumpning
- Hållningsövningar
- Avlastad ROM i axelleden
- Aktivt avlastad ROM i armbågen inom tillåtet omfång, 30° extension till full flexion samt full aktivt avlastad pro- och supination.

#### **Vecka 4-6**

**Rutin:** Armbågsortosen ska öppnas så full extension kan tas ut, detta utförs av ansvarig fysioterapeut/sjukgymnast på patientens vårdcentral. Armbågsortosen ska användas dygnet runt, får tas av i samband med dusch så länge armbågen hålls flekterad och att patienten inte använder handen/armen.

**Målsättning:** Optimera läkning samt ökad avlastad ROM.

**Restriktioner:** Ej tillåtet att extendera mer än till smärtgränsen. Undvik långvarig tøjning av senan. Inte lyfta eller bära föremål med opererade sidans hand/arm.

**Träning:**

- Handpumpning
- Hållningsövningar
- Avlastad ROM i axelleden
- Aktivt avlastad ROM i armbågen, extension till smärtgräns, full flexion samt full aktivt avlastad pro- och supination.

#### **Vecka 6-8**

**Rutin:** Armbågsortosen avvecklas (ortosen ska inte lämnas tillbaka till TeamOlmed). Använd armen i lättare ADL-aktiviteter.

**Målsättning:** Optimera läkning samt ökad aktiv ROM.

**Restriktioner:** Inte lyfta eller bära föremål med opererade sidans hand/arm. Undvik långvarig töjning av senan samt hyperextension. Undvik snabba ryck i senan.

**Träning:**

- Intelligande leder (hand, axel) samt hållningsövningar utefter behov
- Aktiv obelastad rörlighetsträning i armbågen inom full ROM

**Vecka 8-12**

**Rutin:** Använd armen i ADL-aktiviteter.

**Målsättning:** Normalisera aktivt ROM och initiera lätt träning av muskelstyrkan.

**Restriktioner:** Inte lyfta eller bära tyngre föremål med opererade sidans hand/arm. Undvik långvarig töjning av senan samt hyperextension. Undvik snabba ryck i senan.

**Träning:**

- Aktiv rörlighetsträning i armbågen efter behov
- Lätt belastad träning

**3 - >6 månader**

**Rutin:** Successiv återgång till arbete/fritidsaktiviteter.

**Målsättning:** Successiv ökning/normalisering av muskelstyrkan.

**Restriktioner:** Full belastning tillåten tidigast efter 6 månader.

**Träning:**

- Successivt stegrad belastning
- Allmän träning av hela kroppen efter behov

**I vilka fall rutinen ska tillämpas**

Patienter som opererats på Länssjukhuset Ryhov eller Värnamo sjukhus på grund av traumatisk distal bicepsruptur

**Roller och ansvar**

Fysioterapeut/sjukgymnast på rehabiliteringscentrum ansvarar för rehabilitering vid återbesöket 2 veckor postoperativt, ombesörjer avgipsningsinformation till Ottobock Care samt skickar remiss till fysioterapeut/sjukgymnast på vårdcentral som därefter ansvarar för rehabiliteringen.