

# Nachbehandlungsplan – Ellenbogen freifunktionell

## Phase 1

Woche 1 - 2

### Ziele

1. Kontrakturprophylaxe
2. Vorbeugen von Schonhaltungen

### Orthese

Oberarmgips für 2-5 Tage

### Erlaubte Beweglichkeit im Ellenbogen

Extension/Flexion frei erlaubt

Pro-/Supination frei erlaubt

### **Keine Belastung**

### Empfehlung für die Physiotherapie

- Aktive, schmerzadaptierte Steigerung der Beweglichkeit
- Elektrotherapie
- Isometrie, Lymphdrainage

## Phase 2

Woche 3 - 4

### Ziele

1. Steigerung d. Beweglichkeit
2. Kräftigung, Koordination

**Orthese** Keine nötig

### Erlaubte Beweglichkeit im Ellenbogen

Siehe Phase 1

### Empfehlung für die Physiotherapie

- Aktive Mobilisation (siehe Phase 1 mit Steigerung d. Beweglichkeit)
- Elektrotherapie
- Isometrie, Lymphdrainage

### Trainingstherapie

- Kletterwand
- Übungen mit Zugapparat od. Theraband zur Kräftigung der Antagonisten (stets schmerz- u. spannungsfrei!)

## Phase 3

Woche 5 - 6

### Ziele (Kräftigung)

1. Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft

### Erlaubte Beweglichkeit im Ellenbogen

Freie Beweglichkeit

**Belastung schmerzadaptiert steigern**

### Empfehlung für die Physiotherapie

siehe Phase 2

(mit Steigerung d. Beweglichkeit)

## Phase 4

Ab der 7. Woche

### Ziele

1. Schmerzadaptierte, aktive Mobilisation
2. Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination
3. Beginn der Wiedereingliederung in Sport u. Beruf

### Erlaubte Beweglichkeit / Belastung

Alle Übungen im schmerzfreien Bereich

### Empfehlung für die Physiotherapie

Wenn noch nötig:

- Kapseldehnung, Querfriktion
- Propriozeptive, neuromuskuläre Aktivität
- Spezielle Übungen um Patienten individuell auf Sport u. Beruf vorzubereiten z.B. Überkopfarbeiten, schwere körperliche Belastungen

Arbeitsfähigkeit: nach ca. 7 -12 Wochen

Sportfähigkeit: nach ca. 3 - 12 Monaten

(nach Absprache mit dem Operateur)

**Return-to-sports, Return-to-play**