

Nachbehandlungsplan – LUCL-Plastik

Phase 1

Woche 1 - 2

Ziele

1. Kontrakturprophylaxe
2. Vorbeugen von Schonhaltungen
3. Primärheilung d. Sehnenplastik

Orthese

- Oberarmgips in 90° Flexion für 2 Tage
- Bewegl. Ellenbogen-Orthese (z.B. Epico-ROM)

Erlaubte Beweglichkeit im Ellenbogen

passive Ext./Flex. 0°/10°/90°

Pro-/Supination frei erlaubt

Keine Belastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Assistiv, hubfreie Mobilisation aus dem Gips heraus (gelenknaher Griff d. Therapeuten)
- CPM-Schiene (Ellenbogenstuhl)
- Elektrotherapie
- Isometrie, Lymphdrainage
- Im Gips: aktive Mobilisation der distalen und proximalen Gelenke
- Übungstherapie bei angelegter Orthese

Phase 2

Woche 3 - 4

Ziele

1. Steigerung d. Beweglichkeit
2. Kräftigung, Koordination
3. Primärheilung d. Sehnenplastik

Orthese

Bewegl. Ellenbogen-Orthese (z.B. Epico-ROM)

Erlaubte Beweglichkeit im Ellenbogen

passive Ext./Flex. 0°/10°/90°

Pro-/Supination frei erlaubt

Keine Belastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Elektrotherapie
- Isometrie, Lymphdrainage
- Übungstherapie bei angelegter Orthese
- CPM-Schiene (Ellenbogenstuhl)

Phase 3

Woche 5 - 6

Ziele (Kräftigung)

1. Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft

Orthese

Bewegl. Ellenbogen-Orthese (z.B. Epico-ROM)

Erlaubte Beweglichkeit im Ellenbogen

Freie Beweglichkeit

Keine Belastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Aktive Mobilisation (siehe Phase 2 mit Steigerung d. Beweglichkeit)
 - Elektrotherapie
 - Isometrie, Lymphdrainage
- ### Trainingstherapie
- Kletterwand
 - Übungen mit Zugapparat od. Theraband zur Kräftigung der Antagonisten (stets schmerz- u. spannungsfrei!)

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

Orthese abtrainieren

Erlaubte Beweglichkeit / Belastung

Alle Übungen im schmerzfreien Bereich

Empfehlung für die Physiotherapie

Wenn noch nötig:

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

Arbeitsfähigkeit: nach ca. 7 -12 Wochen

Sportfähigkeit: nach ca. 6 - 12 Monaten
(nach Absprache mit dem Operateur)

Return-to-sports, Return-to-play