

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, Querfraktion
- 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