

# 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. Überkopfarbeiten, 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