

Nachbehandlungsplan einer ligamentären Ellenbogenverletzung

1. Phase: 1. –7 . postop. Tag

Keine aktive Mobilisation

- ✓ Immobilisation in Gipschiene
- ✓ Erlaubte Bewegungsumfänge nur geführt passiv 90-40-0
- ✓ unterstützende Maßnahmen: Eisbehandlung, Lymphdrainage, Wärme
- ✓ passiv freie Bewegung des Handgelenkes und der Schulter

2. Phase: 2. – 6. postop. Woche

Erarbeiten der passiven und Beginn mit aktiver Gelenkbeweglichkeit

- ✓ 6 Wochen bewegliche Orthese (z.b. Medi Epico ROM)
- ✓ Einstellung der Orthese für:
 - 2 Wochen 0-40-100
 - 2 Wochen 0-20-120
 - 2 Wochen frei in Orthese
- ✓ Pro/Sup bei 90° gebeugtem Ellenbogen frei
- ✓ Begleitende Physiotherapie in Überkopf-Position empfohlen

3. Phase: 7. – 12. postop. Woche

Erarbeiten der aktiven Gelenkbeweglichkeit und muskuläre Kräftigung Ziel 12.

Woche: schmerzfreier voller Bewegungsumfang

- ✓ freie aktive und passive Gelenkbeweglichkeit erlaubt
- ✓ Beginn mit stabilisierenden Übungen

Ambulante, fachärztliche Wiedervorstellung zur klinisch-radiologischen Verlaufskontrolle 12 Wochen postoperativ

4. Phase: Ab der 13. postop. Woche

- ✓ Festlegen des weiteren Procederes bzgl. Rückkehr zu körperlichen Arbeiten und Sport
- ✓ zunehmende muskuläre Kräftigung ggf. an Geräten
- ✓ dynamische Bewegungsübungen zur Verbesserung der Koordination