

Rehabilitationsanleitung nach

Diskusrefixation, transossär

OP-Datum: Tagesdatum

für PatAnrede PatTitel PatVorname PatNachname

Zeitspanne	Aktivität und Rehabilitationsmaßnahme
1. Woche	Elasto-kompressiver Verband und Oberarm-Gips, Lymphdrainage, Eistherapie, Mobilisation des Ellenbogen!
2. Woche	Elasto-kompressiver Verband und Oberarm-Gips, Lymphdrainage, Eistherapie, vorsichtige Bewegungen aktiv und passiv geführt, ohne Umwendungen und ohne Radial- und Ulnarduktion
3.-4. Woche	Ggf. weiter Lymphdrainage, Eistherapie, Wechsel auf Zuckerzangengips mit erlaubten Bewegungen im Ellenbogengelenk. vorsichtige Bewegungen aktiv und passiv geführt, ohne Umwendungen und ohne Radial- und Ulnarduktion!
Ab der 5. Woche	Gips ex, Orthese mit Einschränkung der Umwendungen! Tag und Nacht! Physiotherapie mit langsamer Steigerung der Extension und Flexion, Beginn mit Ulnar- und Radialduktion. Fascientherapie.
Ab der 7. Woche	Weiter Physiotherapie, zusätzlich jetzt mit Beginn der Umwendungen! Schmerzfrier Bereich!!! Orthese aber weiter Tag und Nacht!
Ab dem 9. Woche	Orthese ex, Kurze Orthese für belastende Tätigkeiten im Haushalt oder dem Job. Langsame Steigerung der Umwendungen bis an die Schmerzgrenze. Faszientherapie! Vibrationstraining.
Ab dem 4. Monat	Seigern der Kraft und Kraftausdauer. Z.B. Freihand-Curls mit steigenden Gewichten. Bei Schmerzfreiheit ist die Sportfähigkeit erlaubt. Ausnahme: Tennis, Boxen, Ringen u.a. Kontaktsportarten. Hier erst nach 9-12 Monaten!

Die individuelle Behandlung und der entsprechende Belastungsaufbau kann im Einzelfall von den o.g. Richtwerten abweichen. Der Physiotherapeut/-in kann dies von der aktuellen Situation abhängig machen.

In Absprache mit dem Behandler sollten in regelmäßigen Abständen Kontrolluntersuchungen stattfinden.

Bei Rückfragen wenden sich bitte an die Praxis unter Tel.: 02233 9493315

Nachbehandlungsschemata

Praxis für Unfall- und Handchirurgie,

Dr. Jörn Heidemann,

Theresienhöhe 1, 50354 Hürth

- transossäre Diskusrefixation-