

**Rehabilitationsanleitung nach
Ellenbogengelenksarthroskopie
mit radialer Seitenbandrekonstruktion/-plastik**

OP-Datum: Tagesdatum

für PatAnrede PatTitel PatVorname PatNachname

Zeitspanne	Aktivität und Rehabilitationsmaßnahme
1. Woche	Elasto-kompressiver Verband und Orthese (0-60-90, nach 2 Tagen 0-20-90) Tag und Nacht Lymphdrainage mit Bewegungen im schmerzfreien Bereich erlaubt, Eistherapie, Umwendungen sind vollständig erlaubt!
2. Woche	Elasto-kompressiver Verband je nach Schwellung Lymphdrainage, Eistherapie, Krankengymnastische Bewegungsübungen aktiv Gelenkmobilisation mit dem Therapeuten (0-0-90), keine Belastung!
3.-4. Woche	Ggf. weiter Lymphdrainage, Eistherapie, Orthese weiter Tag und Nacht. Weitere Gelenkmobilisation nun auch passiv, nicht bis zur Schmerzgrenze. Antagonistentraining Keine Beugung größer 100 Grad!!!
Ab der 5. Woche	Orthese darf nachts ab! Bügel darf ganz ab! Physiotherapie auch bis zur Schmerzgrenze, Fascientherapie der Extensoren, auch durch den Patienten („Nudelholz“), Antagonistentraining. Keine Beugung größer 100 Grad!!!
Ab der 7. Woche	Orthese darf ganz ab! Steigerung der Beugefähigkeit ! Kein Limit! Antagonistentraining. Fascientherapie.
Ab der 10. Woche	Krafttraining bei nahezu freier Beweglichkeit erlaubt. Langsame Steigerung!!! Antagonistentraining Fascientherapie der Extensoren. Noch keine Handballsportarten!
Ab dem 6. Monat	Bei Erreichen einer ausreichenden Muskelkraft (Umfang der Unterarmmuskulatur mit mindestens 95% der Gegenseite) auch Kontaktsport, ggf. auch Handballsport erlaubt.

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

- Ellenbogengelenksarthroskopie mit radialer Seitenbandrekonstruktion/-plastik -