

Rehabilitationsanleitung nach Tennisarm OP (Ellenbogengelenksarthroskopie mit Extensorendebridement)

OP-Datum: Tagesdatum

für PatAnrede PatTitel PatVorname PatNachname

Zeitspanne	Aktivität und Rehabilitationsmaßnahme
1. Woche	Elasto-kompressiver Verband und Orthese (0-60-100, nach 2 Tagen 0-20-100) Tag und Nacht Lymphdrainage mit Bewegungen im schmerzfreien Bereich erlaubt, Eistherapie,
2. Woche	Elasto-kompressiver Verband je nach Schwellung Lymphdrainage, Eistherapie, Krankengymnastische Bewegungsübungen aktiv Gelenkmobilisation mit dem Therapeuten (0-0-120), keine Belastung!
3.-4. Woche	Ggf. weiter Lymphdrainage, Eistherapie, Orthese nur tagsüber, Handbügel darf ab. Weitere Gelenkmobilisation nun auch passiv, nicht bis zur Schmerzgrenze. Antagonistentraining
Ab der 5. Woche	Orthese ab! Physiotherapie auch bis zur Schmerzgrenze, Faszientherapie der Extensoren, auch durch den Patienten („Nudelholz“), Antagonistentraining
Ab dem 9. Woche	Krafttraining bei nahezu freier Beweglichkeit erlaubt. Langsame Steigerung!!! Antagonistentraining Faszientherapie der Extensoren. Noch keine Handballsportarten!
Ab dem 6. Monat	Bei Erreichen einer ausreichenden Muskelkraft (Umfang der Unterarmmuskulatur mit mindestens 90% der Gegenseite) auch Kontaktsport 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

- Tennisarm- OP -