

1.19-DOK1-50 Nachbehandlung Arthrolyse Ellenbogen

Operation: Die Kapsel vorne und hinten wird durchtrennt, störende Knochenvorsprünge werden entfernt.

1.Phase (1. Woche)

Therapieziel: Erhalt der Ellenbogenbeweglichkeit, die in der Operation erreicht wurde; Schmerzlinderung, Abschwellen, Physiotherapie mehrfach täglich auch in Eigenregie

- Intensives aktives Strecken und Beugen des Ellenbogens in der Physiotherapie, aber auch mehrfach täglich selbständig
- Die Übungen sollten bis an die Schmerzgrenze durchgeführt werden!
- Belassen des Schmerzkatheters möglichst für die gesamte Dauer des stationären Aufenthalts
- Ggf. Aufdehnen in die Streckung mit Sandsäckchen auf dem Unterarm
- Aktives Beüben: Finger strecken und beugen, Faust öffnen und schließen
- physikalische Maßnahmen (Eis auf Ellenbogen, Wärme im Nacken zum Lösen von Verspannungen)
- Detonisierung Schulter-Nacken-Region

2.Phase (2.-6. Woche)

Therapieziel: Verbesserung der Beweglichkeit, Kräftigung, 3-4x wöchentlich Physiotherapie

- aktive Bewegungsübungen des Ellenbogens in allen Bewegungsrichtungen ohne Einschränkung
- Querfriktionen erlaubt, mit Ausnahme der operierten Strukturen!
- Kräftigung der Ellenbogenmuskulatur (z.B. Isometrie, Thera-Band, PNF, etc.)
- leichtes Krafttraining: Oberkörperergometer, Zugapparate, etc.
- Maßvolle Dehnung der betroffenen Strukturen bei Bewegungseinschränkungen
- Manuelle Therapie, Koordinationstraining

erstellt von: Prof. Dr. Philip Kasten am: 27.12.2014	geprüft und freigegeben von: Dr. Jürgen Fritz am: 28.12.2014	Revisionsstatus: 1.0
---	---	----------------------