

1.19-DOK1-52 Nachbehandlung radiale Bandplastik des Ellenbogens (LUCL)

Operation: Rekonstruktion des radialen Seitbands (LUCL) am Ellenbogen bei Ellenbogeninstabilität

1.Phase (1.-6. Woche)

Therapieziel: Erhalt der Ellenbogenbeweglichkeit bei Einheilen der Bandplastik über 6 Wochen, Keine Biegebelastung auf die Bandplastik, Schmerzlinderung, Abschwellen, 3-4x wöchentlich Physiotherapie

- Ellenbogenorthese für 24 h ohne Schlinge in 0/10°/90° mit aktiv-assistiven Bewegungen
- geführte Bewegungen ohne Orthese in Streckung und Beugung 0/10°/90°,
- Pronation/Supination 50°/0/50°
- Bei Übungen und Körperpflege Ellenbogen direkt am Oberkörper halten, damit keine Spannung auf Bandplastik kommt!
- Aktives Beüben: Finger, Hand
- physikalische Maßnahmen (Eis, Wärme im Nacken)
- Detonisierung Schulter-Nacken-Region

2.Phase (6.-12. Woche)

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

- Abtrainieren der Ellenbogenorthese, der Arm kann zunehmend in den Alltag einbezogen werden.
- aktive Bewegungsübungen des Ellenbogens in allen Bewegungsrichtungen ohne Einschränkung und unter Berücksichtigung der Schmerzgrenze
- 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
- Auch bei freier Beweglichkeit keine forcierte Belastung mit Überkopfbewegungen (z.B. Wurf- und Schlagbelastung, Kampfsportarten, Belastungen über 5 kg) bis zur 12. postoperative Woche. Schwimmen, sofern keine Schmerzen entstehen, Bewegungsbäder sind erlaubt.

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