



**Nachbehandlung nach Ellenbogenluxation**

<b>Bemerkung Arzt:</b>	
----------------------------	--

Beginn postoperativ	Belastung / Bewegung	Hilfsmittel	Therapie
<b>Phase I</b>	<b>Ziel – Schmerzlinderung</b>		
1.- 2.Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruhigstellung im Oberarmgips in 100° Flexion im Ellenbogengelenk</li> <li>keine Belastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oberarmgips in 100° Flexion des Ellenbogens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haltungsschulung (Vermeidung von Schonhaltung)</li> <li>Beübung freier Gelenke</li> <li>Nach 2 Wochen Testung der Seitenbandstabilität</li> </ul>
<b>Phase II</b>	<b>Ziel – Reduktion der Schwellung</b>		
3.- 4. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>keine Belastung</li> <li>Extension/Flexion 0-10-140°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ellenbogenorthese bis 10° Extension</li> </ul>	Fortführung der Therapie aus Phase I, <i>zusätzlich</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>sofern Ellenbogen stabil: aktive Beübung unter physiotherapeutischer Anleitung</li> <li>aktive Beübung der Hand</li> </ul>
<b>Phase III</b>	<b>Ziel – Verbesserung der Beweglichkeit</b>		
5.- 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>keine Belastung</li> <li>freie Beweglichkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ellenbogenorthese ohne Limitierung</li> </ul>	Fortführung der Therapie aus Phase II, <i>zusätzlich</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>Sensomotorisches und kontralaterales Training</li> <li>Beginn mit Ergotherapie</li> </ul>
<b>Phase IV</b>	<b>Ziel – Wiedererlangen der Alltauglichkeit</b>		
7. - 8. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>zunehmende Belastungssteigerung</li> <li>freie Beweglichkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>keine Hilfsmittel erforderlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortführung der Therapie aus Phase III</li> </ul>
<b>Phase V</b>	<b>Ziel – Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit / Beginn der ambulanten Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation ab der 9. Woche</b>		
Ab 9. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übergang zum vollen Bewegungsumfang</li> <li>Aktive Mobilisation beginnend mit Widerstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>keine Hilfsmittel erforderlich</li> </ul>	Fortführung der Therapie aus Phase II, <i>zusätzlich</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>Erarbeiten des freien Bewegungsausmaßes</li> <li>Ergotherapie</li> <li>Beginn mit moderaten berufs- und sportartspezifischen Übungen</li> <li>Lokales Ausdauertraining des gesamten Armes / Schultergürtelmuskulatur</li> <li>starke Belastungen und Wettkampfsport erst nach 6 Monaten</li> </ul>

Bei unserem Nachbehandlungskonzept handelt es sich um eine zeitliche Orientierung und Einstufung. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf unterschiedlich ausgeprägt sein. Sprechen sie mit dem behandelnden Arzt, um dieses bewährte Nachbehandlungsschema an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen.