

Nachbehandlungsschema

Ellbogenstabilisierung mit Aussenband-/RUHL-Plastik

Woche 1&2

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Linderung der Schmerzen• Schutz der Rekonstruktion	Inhalte <p>Schiene begrenzt auf 0-0-90 Grad Schiene immer, außer für die Hygiene (2x30min pro Tag) Arm nur nach vorne heben, nicht zur Seite! Keine Handgelenks- oder Fingerstreckung gg Widerstand</p> <p>ACHTUNG: Hand und Unterarm können deutlich geschwollen sein. Hier hilft Lymphdrainage. Taubheit an den Fingern ist nicht ungewöhnlich.</p>
--	--

Woche 3&4

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Beginn ROM• Schutz der Rekonstruktion	Inhalte <p>Schiene wird umgestellt auf 0-0-120 Aktive/Aktiv-Assistierter ROM mit Fokus Flexion Abschwellende Maßnahmen, Narbenmassage (Triceps!) Mobilisierung Schulter und Handgelenk ohne Gewicht</p> <p>ACHTUNG: ab Woche 3 wird das Beugen schwerer durch Narbenreifung (=Kontraktion) posterior.</p>
---	--

Woche 4-6

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Ausbau ROM• Beginn Kraft	Inhalte <p>Ausbau Aktiver / Passiver ROM mit Fokus auf Flexion Schrittweise Kräftigung mit leichten Gewichten (<5% KG) Stabilität und muskuläre Balance wichtiger als Kraftgewinn!</p>
--	--

Woche 7+

Ziele <ul style="list-style-type: none">• Ausbau Kraft• Propriozeptive Übungen• Rückkehr zum Alltag	Inhalte <p>Abnahme der Schiene, evtl Tape Dynamische Stabilisierung, Sport-spezifische Übungen Kein Kontaktsport, Überkopf und Tennis bis 5. Monat</p>
--	---

Diese Wegleitung gibt nur ein Schema vor. Die individuelle Anpassung erfolgt gemeinsam mit Dr. Vavken und der Physiotherapie. Dabei können einzelne Phasen verändert, beschleunigt oder verlängert werden, je nach Ihrem persönlichen Bedarf.