



Nach ihrer Operation würden wir Ihnen gerne ein paar Information und Empfehlungen geben um die bestmögliche Heilung und damit bestmöglichen Erfolg der Operation zu erreichen.

**Schwellung und Schmerzen:** Um eine Schwellung im Arm zu minimieren kann ein sanftes Ausstreichen des Handrucksens und Unterarms in Richtung der Schulter helfen. Kühlen reduziert Schwellung und Schmerzen in den ersten Tagen.

Die **Lagerung des Ellenbogens** in der Gipsschiene dient der Ruhigstellung und damit der Heilung von Knochen und Weichteilgewebe.

Lockere schmerzarme kleine Bewegungen sind nach ein paar Tagen nach der Operation bereits möglich und verhindern ein Einsteifen des Ellenbogengelenks.

Zeit nach OP	Bewegungsausmaß	Belastung / Hilfsmittel	Therapieaufbau
<b>1. Woche</b>	Gipsschiene ab Tag 5 Ablegen der Schiene zur assistiven Beübung über Kopf (s. over-head Übungen)	<b>Oberarmgipsschiene in 90° Beugung für 2 Wochen</b>	evtl. Kryotherapie (Eisanwendung) zur Schmerzlinderung, max. 10 Min. pro Anwendung in den ersten 24 h
<b>Ab 2. Woche</b>	Bewegungsübungen, keine komplette Streckung (bis max. 30°), Beugung schmerzabhängig frei möglich (ROM 0-30-frei)	<b>ab Tag 5 Bewegungsübungen: Streckung bis max. 30°, Beugung bis zur Schmerzgrenze frei möglich (ROM 0-30-frei)</b>	intensive Isometrie (Spannungsübungen) Bewegungsübungen für die angrenzenden Gelenke Ödemprophylaxe/-therapie (Vermeidung/ Behandlung einer Schwellung), z. B. Hochlagerung, Einsatz der Muskelpumpe, evtl. Kompression und Lymphdrainage
<b>3.-6. Woche</b>	<b>Konservativ &amp; operativ:</b> Streckung und Beugung schmerzadaptiert frei  ROM frei	ROM Ellenbogenorthese (=Brace/ ROM Schiene)  ROM frei	Üben von Gebrauchsbewegungen Aktiv-assitive und zunehmend aktive Bewegungsübungen, kurze Hebel, keine Kraft
<b>Ab 7. Woche</b>		Zunehmender Belastung erlaubt	Üben gegen Widerstand erlaubt Autofahren je nach Funktion erlaubt Sturzprophylaxe (Koordinations- und Gleichgewichtsübungen) bei Pat über 70 Jahre.

Bei unserem Nachbehandlungskonzept soll eine zeitliche Orientierung und Einstufung darstellen. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf etwas abweichen. Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt, falls Unklarheiten bestehen.



## over-head-Übungen

Das Ellenbogengelenk ist eines der komplexesten Gelenke in unserem Körper. Um nach einer Verletzung wieder die beste Funktion zu erreichen, ist es notwendig konsequente Rehabilitation durchzuführen.

Die Gipsschiene sollte für 2 Wochen Tag und Nacht getragen werden, darf jedoch zu den Bewegungsübungen ab Tag 5 abgelegt werden. Danach erfolgt die Versorgung mit einer Bewegungsschiene (ROM Ellenbogenorthese) bis ca. 6 Wochen nach der Verletzung. **In dieser Zeit sollten Sie den Arm jedoch nicht ohne angelegte Schiene vom Körper abspreizen**

### **Bewegungsübungen „over-head-rehabilitation“:**

Diese können bereits nach 5 Tagen begonnen werden. Legen Sie sich auf den Rücken und nehmen Sie die Schiene ab. Beugen Sie die Schulter ca. im rechten Winkel, so dass Ihr Ellenbogen sich vor ihrem Körper befindet. Umgreifen Sie mit der gesunden Hand das Handgelenk der erkrankten Seite und Beugen Sie im Ellenbogengelenk. Achten Sie auf die Position des **Daumens, er sollte senkrecht nach unten zum Boden zeigen.**

Sie dürfen bis zur Schmerzgrenze Beugen. Durch die Lagerung des Ellenbogens über den Kopf reduzieren sich die Gravitations- und Distraktionskräfte und das Ellenbogengelenk ist gut geführt. Beginnen Sie mit geführten Bewegungen durch Unterstützung ihre Gegenhand und setzen im Verlauf die erkrankte Seite aktiv ein (Bild rechts). Mehrere kurze Übungseinheiten sind besser als nur ein – oder zweimal am Tag lang zu üben.

