

## Nachbehandlungsschema

10/2023

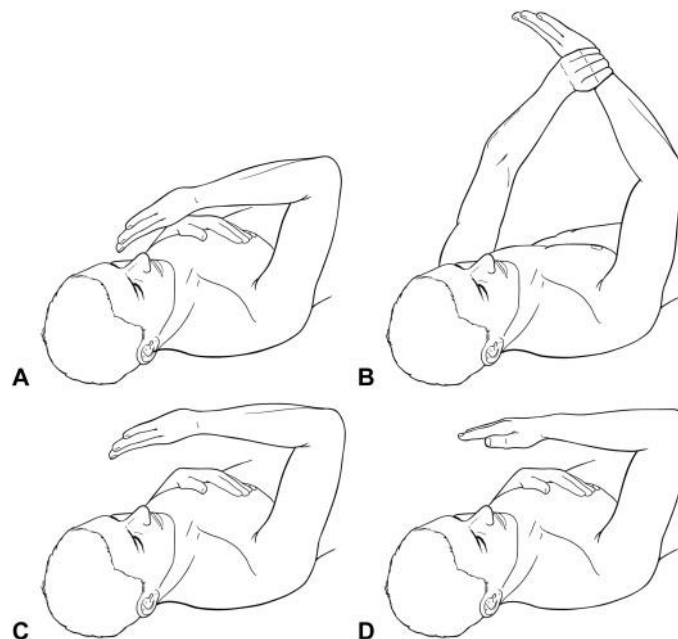
### Ellenbogenluxationsfraktur

**Röntgenkontrolle nach 6 Wochen**

**Klinische Kontrolle 6 Wochen nach der Operation**

<b>1. Phase: 1. Tag bis 6 Wochen postoperativ</b>	<b>Schiene für 2 Wochen (+2 Wochen als Nachtlagerungsschiene)</b>  Physiotherapeutische Übungen geführt ohne Belastung aus dieser Schiene heraus mit Limitierung der Extension/Flexion 0-30-140° Eigenübungen aus der Schiene heraus in Rückenlage mit Ellenbogen über Kopf (s. Overhead Motion Protocol) Steigerung der Extension um 10° pro Woche Vermeiden der maximalen Streckstellung (<10° Extension), sowie isometrische Kraftanspannungen gegen Widerstand
<b>2. Phase: 6. – 12. Woche postoperativ</b>	Übergang zu aktiver Bewegungsübung gegen die Schwerkraft Narbenmobilisation, Aqua-Gymnastik und Bewegungsbad erlaubt, Training in geschlossenen Ketten zur Kräftigung Training in offenen Ketten zur Verbesserung der intramuskulären Koordination Limitation: bis zur Schmerzgrenze Leichte Widerstandsübungen, keine Maximalbelastung
<b>3. Phase: 4. – 6. Monat</b>	Kräftigung der Muskulatur, Dehnung, Beginn mit Überkopfübungen unter stärkerer Belastung.
<b>4. Phase: ab 6 Monate</b>	Dehnung, Kräftigung der Muskulatur, Aufbau von Maximalkraft. Funktionelles Training. Sportartspezifisches Training





Overhead Motion Protocol: In Rückenlage werden bei angelegter Schulter in Neutralposition (A) seitliche Krafteinwirkungen (Varus- und Valguskkräfte) eliminiert. Aus dieser Position heraus können anfangs geführte (B) später aktive Bewegungsübungen sowohl für Streckung/Beugung (maximale Streckung vermeiden!) als auch für die Umwendbewegungen (Pronation (C) und Supination (D)) durchgeführt werden

Nach: Joseph J. Schreiber, Sophia Paul, Robert N. Hotchkiss, Aaron Daluiski, Conservative Management of Elbow Dislocations With an Overhead Motion Protocol, The Journal of Hand Surgery, Volume 40, Issue 3, 2015

Für Rückfragen stehen wir jederzeit zur Verfügung. Eine Terminvereinbarung kann unter 0931-201-37501 erfolgen.