

Nachbehandlungsschema **Ellenbogenluxation** - konservativ

Phase 1: Erste Woche nach Reposition

Immobilisation in einer Oberarmgipsschiene (Flex 100°/ Pron)
Adaptierte Schmerztherapie
Hochlagerung und Kühlung, Kontrolle Weichteile
Eigenständiges Beüben der Schulter/Finger
Röntgen-Kontrolle in 2 Ebenen im Gips

Phase 2: Ab der 2. Woche

- Klinische Kontrolle in der Ambulanz
- Keine Belastung
- Frühfunktionelle, passiv assistierte Behandlung unter physiotherapeutische Anleitung Extension/Flexion 0-30-140° in Pronation aus der Gipsschiene heraus
- Adaptierte Schmerztherapie bei Bedarf
- Lymphdrainage bei Bedarf

Phase 3: 3. - 6. Woche

- Wechsel der Gipsschiene auf Bewegungsothese (0-30-140°)
- Beginn der aktiven schmerzadaptierten Bewegungen mit Extension/Flexion 0-30-140° in Pronation sowie Beübung der Umwendbewegung in 90° Stellung
- Adaptierte Schmerztherapie bei Bedarf
- Lymphdrainage bei Bedarf

Phase 4: Ab der 7. Woche

- Klinische und Rö-Kontrolle, dann Abnehmen der Orthese
- Unlimitierte Bewegung
- Beginn des Muskelaufbautrainings

Phase 5: Nach 3 Monaten

- Unlimitierte Bewegung und Belastung
- Nach 6 Monaten Kontaktsportarten erlaubt

Die Krankengymnastik sollte zu keinem Zeitpunkt schmerzhaft sein. Bei Auffälligkeiten oder Unklarheiten bitten wir um Kontaktaufnahme mit unserer Klinik unter 0561/980-5102.

Bitte denken Sie an die rechtzeitige telefonische bzw. persönliche Terminvereinbarung für die Kontrolltermine ab der zweiten Woche nach Entlassung, sowie an das Vorlegen einer Facharztüberweisung vom niedergelassenen Orthopäden oder Chirurgen.

V01 12/2022