

Nachbehandlungsschema „Ellenbogen-Operation“

	Physiotherapie	Medikation	Orthese	Eigenübungen
1.-2. Woche	Keine	Ibuprofen 600mg Tbl. 1-1-1 Novalgin 500mg Tbl. b.B.	T-Scope mit Limitierung des ROM in Ex/Flex 0-0-90°	keine
3.-4. Woche	Beginn Krankengymnastik, aktiv und passiv: schrittweise Steigerung des Bewegungsumfanges nach Maßgaben der Beschwerden; Ziel: zügiger Übergang in die komplette Bewegungsamplitude	Ibuprofen 600mg Tbl. b.B. Novalgin 500mg Tbl. b.B.	Abtrainieren der Orthese	Dehn- und Streckübungen erläutern lassen, insgesamt 3x 15min pro Tag; Ziel: zügiger Übergang in die komplette Bewegungsamplitude
5.-6. Woche	Fortführung, Erlernen von eigenen Übungen	Nur noch bei Bedarf	Keine	Bewegungsübungen nach Anleitung der Physiotherapie
ab 7.-8. Woche	Keine	Nur noch bei Bedarf	Abtrainieren der Orthese	Bewegungsübungen nach Anleitung der Physiotherapie
9.-10. Woche	Keine	Nur noch bei Bedarf	Keine	Aufnahme von Sport