

Nachbehandlungsschema postoperativ nach Extensoren- und Flexorenrefixation mit oder ohne Bandplastik



- Flexion/Extension 90-20-0° für 2 Wochen in Schiene im Alltag
- Physio mit freier ROM erlaubt
- Keine belastete Ellbogen-Flexion > 500g für 6 Wochen



Woche 1

-2

Woche

ယ

Ellbogenorthese Tag und Nacht für 6 Wochen, falls nur Schiene: max.
 2 Wochen



- Abschwellende Massnahmen
- WICHTIG: Mobilisation Handgelenk

2-Wochen-Kontrolle



- Flexion/Extension frei-0-0° für 4 Wochen
- Keine Ellbogen-Flexion > 500g für 6 Wochen
- Freie ROM in Physio weiter



 Ellbogenschiene Tag und Nacht für 6 Wochen, falls nur Schiene: 2 Wochen



- Weiterführen der bisherigen Therapiemassnahmen
- Grundlagenausdauertraining: Fahrradergometer

6-Wochen-Kontrolle mit Röntgen



• Keine Schnelligkeit

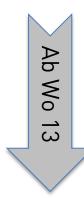


- Stufenweiser Kraftaufbau mit 1 kg für 1 Woche, dann Steigerung 1kg pro Woche, max 5 Kg.
- Koordinations- / Ausdauertraining
- Aufbau Schnelligkeit



- Intensivierung des Koordinations-/ Ausdauertraining
- Hypertrophie-/ Maximaltraining
- Reaktivtraining/ Plyometrie, Wurf ABC







Keine Limiten



- Aufbau Schnellkraft/ Explosionskraft
- Sportartspezifische Belastung/ Bewegungsabläufe



Allgemein

Autofahren:
 nach Freigabe durch Arzt (Ziel 90° Flexion)

Fahrrad fahren auf der Straße: nach ca. 2 Monaten
 Joggen: nach ca. 4 Wochen

Schwimmen: nach ca. 2 Monaten

Biken:
 nach ca. 3 Monaten

• Spielsportarten, Kampfsport: nach ca. 4.5-6 Monaten

• Skifahren: nach ca. 4.5-6 Monaten

Kontakt

ARTHRO Medics
#shoulder and elbow center
#sports ortho center
Eichenstrasse 31
CH- 4054 Basel

arthro@hin.ch +41 61 301 26 26 • Tel