



1 Woche Ruhigstellung im Ellenbogengelenk mit Oberarmcast in 90° FLEX und weitgehender SUP
6 Wochen keine SUP und keine FLEX im Ellbogengelenk gegen Widerstand
8 Wochen kein Tragen oder Ziehen von Lasten, keine Stützaktivität

Entzündungsphase

OP-Tag/ 1.post OP Tag

- ggf. Komplexe Entstauungstherapie (Hochlagerung, Anregen der Muskelpumpe, medizinische Lymphdrainage, Kompression, Lymphtaping)
- Physikalischen Therapie zur Schmerzreduktion (Kühlung)

2.-4 Woche

- Schmerzadaptiertes pass. / ass. Bewegen im Ellenbogengelenk in Supinationsstellung in EXT/FLEX 0/60/120°
- In 90° Stellung des Ellenbogengelenkes passiv IRO 30°, ARO 90°

5. Woche

- Akt./ ass. Bewegen im Ellenbogengelenk in SUP-Stellung in EXT/FLEX 0/30/140°
- Passiv IRO/ARO frei
- Schulung von Aktivitäten aus Freizeit und Beruf

7. Woche

- Akt. Bewegen im Ellenbogengelenk ohne Limit

8. Woche

- Intensivierung vom Muskelaufbau und Beweglichkeit

13. Woche

- Der behandelnde Arzt erklärt die Sportfähigkeit des Patienten (bei Wurf- und Kontaktsportarten frühestens nach 6 Monaten)