

Ellenbogenendoprothese (Radiuskopfprothese/Vollprothese)

Nach ihrer Operation würden wir Ihnen gerne ein paar Informationen und Empfehlungen geben um die bestmögliche Heilung und damit bestmöglichen Erfolg der Operation zu erreichen.

Schwellung und Schmerzen: Um eine Schwellung im Arm zu minimieren kann ein sanftes Ausstreichen des Handrücken und Unterarms in Richtung der Schulter helfen. Kühlen reduziert Schwellung und Schmerzen in den ersten Tagen.

Die **Lagerung des Ellenbogens** in der Gipsschiene dient der Ruhigstellung und Schutz der Einheilung der Prothese und Heilung der Weichteile. Das Lagern auf einem Kissen auf Herzhöhe unterstützt die Schwellungsreduktion. Lockere Bewegungen sind nach ein paar Tagen nach der Operation bereits möglich und verhindern ein Einsteifen des Ellenbogengelenks. Kräftiges Faustballen z.B. mit einem Schaumstoffball fördert ebenfalls die Heilung und Schwellungsreduktion.

Zeit nach OP	Bewegungsausmaß	Belastung Hilfsmittel	Therapieaufbau
1. + 2. Woche	Assistive Bewegungen schmerzadaptiert mit Ablegen der Schiene, max. 90° Beugung Sup/ Pron (Drehbewegung im Unterarm) frei bei flektiertem Ellenbogen ab Tag 5 Ablegen der Schiene zur assistiven Beübung über Kopf (s. over-head Übungen)	Oberarmgipsschiene in 30° Beugung Keine Belastung für 6 Wochen! (Max. Wasserglas anheben!)	evtl. Kryotherapie (Eisanwendung) zur Schmerzlinderung, max. 10 Min. pro Anwendung in den ersten 24 h Isometrie (Spannungsübungen) Bewegungsübungen für die angrenzenden Gelenke Ödemprophylaxe/-therapie (Vermeidung/ Behandlung einer Schwellung), z. B. Hochlagerung, Einsatz der Muskelpumpe, evtl. Kompression und Lymphdrainage
3. - 6. Woche	Bei Radiuskopfprothese: ROM- Bewegungsohrthese mit freier Bewegung (ROM frei)		<u>Bei begleitenden ligamentären Verletzungen, bitte Nachbehandlung nach ligamentärer Verletzung/Luxation beachten!</u>
	Bei Vollprothese: keine Orthese/Schiene nötig, freie Bewegung (ROM frei)		Erarbeiten der normalen Beugung und Streckung Erarbeitung von Gebrauchsbewegungen
ab 7. Woche	freies Bewegungsausmaß erlaubt. Schmerzgrenze beachten!	keine Hilfsmittel bei Vollprothese des Ellenbogens: Belastung max. 2,5 kg lebenslang!	Üben gegen Widerstand erlaubt, Beginn mit kurzem Hebelarm Auto fahren erlaubt in Abhängigkeit von der erreichten Funktion

Unser Nachbehandlungskonzept soll eine zeitliche Orientierung und Einstufung darstellen. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf etwas abweichen. Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt, falls Unklarheiten bestehen.

over-head-Übungen

Das Ellenbogengelenk ist eines der komplexesten Gelenke in unserem Körper. Um nach einer Verletzung wieder die beste Funktion zu erreichen, ist es notwendig konsequente Rehabilitation durchzuführen.

Die Gipsschiene sollte für 2 Wochen Tag und Nacht getragen werden, darf jedoch zu den Bewegungsübungen ab Tag 5 abgelegt werden. Danach erfolgt die Versorgung mit einer Bewegungsschiene (ROM Ellenbogenorthese) bis ca. 6 Wochen nach der Verletzung.

In dieser Zeit sollten Sie den Arm jedoch nicht ohne angelegte Schiene vom Körper abspreizen

Bewegungsübungen „over-head-rehabilitation“:

Diese können bereits nach 5 Tagen begonnen werden. Legen Sie sich auf den Rücken und nehmen Sie die Schiene ab. Beugen Sie die Schulter ca. im rechten Winkel, so dass Ihr Ellenbogen sich vor Ihrem Körper befindet. Umgreifen Sie mit der gesunden Hand das Handgelenk der erkrankten Seite und Beugen Sie im Ellenbogengelenk. Achten Sie auf die Position des **Daumens, er sollte senkrecht nach unten zum Boden zeigen.**

Sie dürfen bis zur Schmerzgrenze Beugen. Durch die Lagerung des Ellenbogens über den Kopf reduzieren sich die Gravitations- und Distraktionskräfte und das Ellenbogengelenk ist gut geführt. Beginnen Sie mit geführten Bewegungen durch Unterstützung ihre Gegenhand und setzen im Verlauf die erkrankte Seite aktiv ein (Bild rechts). Mehrere kurze Übungseinheiten sind besser als nur ein – oder zweimal am Tag lang zu üben.

