PD Dr.med. Patrick Vavken
Schulter/Ellenbogenchirurgie, Sportmedizin.

alphaclinic zurich
International Centers for Sports Medicine and Joint Surgery

Nachbehandlungsschema

Ellbogenarthrolyse und Osteochondrale Arthroplastik

Woche 1&2

Ziele	Inhalte
• Wundheilung!! • Linderung der Schmerzen • Bewegung	Anti-inflammatorische Behandlung (NSAR/Eis) Lymphdrainage und Hämatombehandlung Passive und Aktiv-assistierte Flexion und Extension 3x/Tag Passive und Aktiv-assistierte Umwendungübungen 3x/Tag Kein forcierte Handgelenksextension 2-3x Physio pro Woche HO Prophylaxe (Indocin Tabletten) Kintec für 8h in schweren Fällen (gesonderte Verordnung)

Woche 3-6

Ziele	**Inhalte**
• Kraftaufbau • Belastungsaufbau	Narbenmassage (2x5min pro Tag), Narbenpflege mit Salbe Aufbau der Aktiven ROM Beüben angrenzender Gelenke Kühlen und abschwellende Behandlung nach Bedarf Kraftaufbau Unterarm (Faustschluss) Mobilisationstechniken ab der 5. Woche erlaubt

Woche 7-12

Ziele	**Inhalte**
• Kraft ausbauen	Selbständing Üben (3x/Wo) zum Erhalt von Kraft und Beweglichkeit Training des skapulothorakalen Stabilität & Rotatorenmanschettenkräftigung Sportspezifische Übungen

Diese Wegleitung gibt nur ein Schema vor. Die individuelle Anpassung erfolgt gemeinsam mit Dr. Vavken und der Physiotherapie. Dabei können einzelne Phasen verändert, beschleunigt oder verlängert werden, je nach Ihrem persönlichen Bedarf.