

Merkblatt für Patienten nach Ellbogenverletzung

Sie haben nach einer Verletzung im Bereich des Ellbogens eine Orthese erhalten. Die folgenden Informationen sollen den Umgang damit erleichtern und die Beweglichkeit und Durchblutung der umliegenden Strukturen verbessern.

Bitte beachten Sie nachfolgende Punkte. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Wundheilung.

- **Orthesen:** Tragen Sie die dynamische Ellbogenorthese (medi EpicoROM) während dem Tag und die Ellbogenkletttschiene zum Schlafen. Zur Körperpflege darf die Orthese kurz abgenommen werden.
- **Lagerung mit Orthese:** Lagern Sie Ihren Ellbogen im Sitz am Tisch oder im Liegen bequem auf einem Kissen. Im Liegen achten Sie idealerweise darauf, dass die Hand höher als der Ellbogen und der Ellbogen höher als das Herz liegt (Hochlagerung).



- **Schwellung:** Schwillt die Hand an, sollte sofort mit Hochlagerung begonnen werden. Meist wird innert 24 Stunden ein Abschwellen erreicht. Die Hand-Fingerpumpe hilft zusätzlich. Falls die Schwellung nicht zurück geht, melden Sie sich in der Physiotherapie.
- **Belastung:** Sie dürfen den betroffenen Arm während 12 Wochen nicht belasten. Das bedeutet weder etwas tragen/anheben noch sich abstützen.
- **Druckstellen:** Achten Sie auf einen guten Sitz der Orthese. Falls sie drückt, überprüfen Sie, ob sie verrutscht ist. Möglicherweise muss die Orthese mehrmals täglich gelöst und neu befestigt werden. Bringt dies keine Besserung, melden Sie sich in der Physiotherapie.



Korrekt: Einhalten des Drehzentrums



Falsch: Nicht einhalten des Drehzentrums

- **Ambulante Physiotherapie:** Sie dient zur Kontrolle und Unterstützung des Heilungsverlaufs. Machen Sie den ersten Termin frühzeitig ab. Der erste Termin sollte ca. 2 Wochen nach dem Trauma/der Operation geplant werden. Die Rehabilitationszeit ist individuell und von der Art des Eingriffs abhängig.
- **Bewegung der umliegenden Gelenke:** Wenn vom behandelnden Orthopäden nichts anderes verordnet wurde, dürfen Sie die Finger, die Hand und die Schulter nach Massgaben der Beschwerden frei bewegen.
- **Sport:** Die Wiederaufnahme sportlicher Aktivitäten ist individuell. Besprechen Sie dies mit dem behandelnden Orthopäden.

Übungen

Führen Sie folgende Übungen mit der Schiene 3- bis 5-mal am Tag aus. Sie erhalten damit Ihre Beweglichkeit und fördern die Durchblutung.



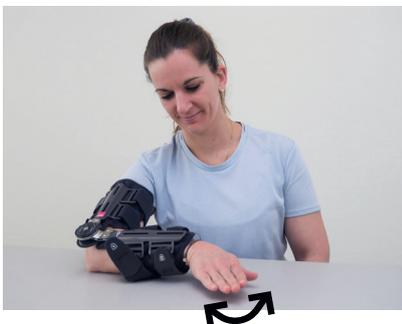
Finger

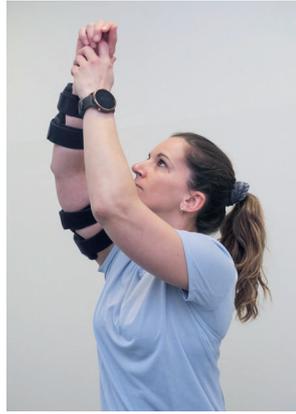
- Im Wechsel Faust machen und Finger strecken.



Handgelenk

- Bewegen Sie die Hand nach oben, nach unten und zur Seite.





Schulter

- Bewegen Sie den Arm über Kopf, bis zur Grenze der Schulterbeweglichkeit. Die gesunde Hand darf helfen.



Schulter

- Führen Sie Ihren Arm nach hinten an den Rücken.



Schultergürtel und Nacken

- Heben und senken Sie Ihre Schultern, lassen Sie sie vorwärts und rückwärts kreisen. Bei Spannungen im Nacken, dehnen Sie den Kopf sanft zur Seite und nach vorne.





□ Bewegung des Ellbogens

- Die dynamische Orthese ist beweglich und auf einen bestimmten Bewegungswinkel eingestellt. Der Ellbogen darf mit der Orthese innerhalb dieses Winkels bewegt werden. Helfen Sie sanft mit der Gegenhand. Respektieren Sie die Schmerzen.
- Legen Sie die Unterarme auf den Tisch. Der Ellbogen ist dabei im rechten Winkel (90°). Drehen Sie abwechselnd die Handflächen und den Handrücken zur Tischplatte. Respektieren Sie die Schmerzen.



□ «Over head Motion»-Überkopf-Übung im Liegen

- Der Ellbogen darf in Rückenlage «Überkopf» ohne Orthese im erlaubten Bewegungsausmass bewegt werden. Helfen Sie sanft mit der Gegenhand. Respektieren Sie die Schmerzen.

Tipps zum Schluss

Erhalten Sie Ihre Fitness. Gehen Sie spazieren, fahren Sie auf dem Hometrainer (freihändig), stehen Sie wiederholt von einem Stuhl auf und setzen sich wieder.