



Nachbehandlung – Olecranonfraktur „Ellbogenbruch“

Eine Olecranonfraktur entsteht meist bei einem Sturz. Entweder erfolgt dieser direkt auf den Ellenbogen oder beim Abstützen mit gestreckten Armen.

Direkt nach der OP sollten Sie mit Bewegungsübungen beginnen, die Ihnen von Ihrem Physiotherapeuten angeleitet werden.



Beachte

- Kühlen Sie den Ellbogen stündlich für einige Minuten (darauf achten, dass der Kühlbeutel nicht zu kalt ist. Er sollte nicht aus dem Gefrierfach kommen, sondern aus dem Kühlschrank. Damit vermeiden Sie Hautschäden!)
- Mehrmals täglich den Arm hochlagern, um Schwellungen zu reduzieren. Der Arm sollte dabei über Herzhöhe liegen.
- Bewegen Sie regelmäßig angrenzende Gelenk durch. (Finger bewegen, Schultern kreisen)



Beachten Sie die Vorgaben des behandelnden Arztes/Operators!

Nachbehandlungsschema für Ihren Physiotherapeuten

1. Woche post OP

Limits: Gipsschiene in 30° Ellbogenflexion, keine Belastung

- manuelle Lymphdrainage
- passiv-assistive Mobilisation in Extension und Flexion
- Mobilisation angrenzender Gelenke

Hausaufgabe:

- Hochlagerung des Armes
- dosierte Beugung des Ellbogens



2. – 7. Woche post OP

Limits: Bewegung und Belastung frei bis Schmerzgrenze, **kein** Widerstand in Extension

- Weichteiltechniken
- aktive Bewegungsübungen zur Verbesserung der Flexion/Extension

Ab 7. Woche post OP

Limits: Bewegung frei, Belastung frei bis Schmerzgrenze, dosierte Widerstände in Extension erlaubt

- Kraftaufbau
- Erreichen des vollen Bewegungsumfanges

Die Übungen sollen im schmerzfreien Bereich ausgeführt werden. Der Arm soll möglichst zeitnah an Alltagsbelastungen herangeführt werden, um Schonhaltungen zu vermeiden.

**Primär gelten die Nachbehandlungsvorgaben des Operateurs/behandelnden Arztes.
Bei Fragen ist dieser zu kontaktieren.**

Physiopark im St. Josef
Leiterin Physiotherapie
Veronika Vest
0941-7825500
st.josef@physiopark-regensburg.de

Caritas-Krankenhaus St. Josef
Klinik für Unfallchirurgie
Direktor: Prof. Dr. med. Johannes Zellner
0941-7823811
unfallchirurgie@caritasstjosef.de