



# Leitlinien zur Nachbehandlung OP n. Nirschl bei Epicondylopathie

## 1.Phase

### 1.-2. postop. Woche

- Ruhigstellung im Ellenbogen-Immobilizer während der gesamten 1. Phase
- Keine Physiotherapie im Bereich des Ellenbogens
- Unterstützende Maßnahmen: Eisbehandlung, Lymphdrainage, Wärme
- Aktiv und passiv freie Bewegung des Handgelenkes

## 2.Phase

### 3.-6. postop. Woche

#### Erarbeiten der aktiven und passiven Gelenkbeweglichkeit

- Passive und zunehmend aktive Mobilisation ohne Bewegungslimit unter Beachtung der Schmerzgrenze
- Keine Hand- und Fingerextension bzw. -flexion ( Ulnare Epicondylopathie ) gegen Widerstand und unter Gewichtsbelastung während der gesamten 2. Phase

## 3.Phase

### ab der 7. postop. Woche

#### Muskuläre Kräftigung und Wiederaufnahme von beruflicher und sportlicher Aktivität

- Freie aktive und passive Gelenkbeweglichkeit erlaubt (Schmerzgrenze!)
- Zunehmende muskuläre Kräftigung
- Dynamische Bewegungsübungen zur Verbesserung der Koordination
- Rückkehr zu beruflichen Aktivitäten
- Beginn sportartspezifisches Training

#### Sportfähigkeit: in der Regel nach 4 Monaten

#### Bei Bedarf Wiedervorstellung in der Ellenbogensprechstunde