

## **Dr. med. Konstantinos Cafaltzis**

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spez.  
Unfallchirurgie, Sportmedizin, Manuelle Medizin  
AGA Arthroskopeur

**Mail: [cafaltzis@neos-praxis.de](mailto:cafaltzis@neos-praxis.de)**

**Tel.: 0621 6359010**



# **Nachbehandlungsplan Arthroskopische Entfernung freier Gelenkkörper am Ellenbogen**

## **1-2 Woche postoperativ**

- Am 1. postoperativen Tag sofortige frühfunktionelle Therapie
- in den ersten 7 Tagen antiinflammatorische Behandlung (NSAR/Eis)
- Freie Bewegung für Finger und Schulter
- Freie aktive ROM nach Maßgabe der Beschwerden
- Passive ROM zum Bewegungserhalt
- Schulterblattstabilisierung (isometrisch)

## **3-8 Woche postoperativ**

- Kraftaufbau, Belastungsaufbau
- Statische Dehnungsübungen
- Training des skapulothorakalen Rhythmus, Schrittweise
- Unterarmkräftigung und Umwendübungen
- Leichte Gewichte und Therabandübungen
- Plyometrie
- Heimübungsprogramm für aktive Beweglichkeit
- Aktivem konzentrischen/exzentrischem und isometrischen Rotatoren- und Deltatraining
- Training der Schulterstabilisatoren
- Keine frühzeitige Belastung des Armes mit langem Hebelarm
- Bewegungsbäder
- Aquajogging

## **9-12 Woche postoperativ**

- Kraft ausbauen
- Rückkehr zum Sport, Sportspezifische Übungen
- Weitere Unterarmkräftigung,
- Schulterkräftigung
- Regelmäßiges Dehnen der Strecker und Beuger

**WICHTIG: Immer Rücksprache mit Operateur halten!**