

Dr. med. Konstantinos Cafaltzis

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

Mail: cafaltzis@neos-praxis.de

Tel.: 0621 6359010



Nachbehandlungsplan operative Therapie der Epi- condylitis (Tennis- bzw. Golferellenbogen)

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!