



Liebe Patientin, lieber Patient,

für die Zeit nach Ihrer Operation bzw. **Implantation eines künstlichen Ellenbogengelenks** haben wir für Sie Informationen zusammen gestellt - als Hilfestellung für Bewegungen im Alltag.

Weitere Fragen besprechen Sie bitte mit Ihrem Therapeuten¹, z.B. bei Bedarf über die Versorgung mit Hilfsmitteln.

Eine gute Zeit wünscht Ihnen

das Team der Physiotherapie

¹ Der einfacheren Lesbarkeit halber wird im weiteren Verlauf ausschließlich die männliche Form gewählt, dies impliziert auch die weibliche Form

Implantation eines künstlichen Ellenbogengelenks

Informationen für Patienten

Hilfestellung bei Alltagsproblemen

Bitte denken Sie daran, dass es nach der Operation zu Einschränkungen in ihrem Alltag kommen kann. Klären Sie mit der Krankenkasse nötigen Hilfen in Bezug auf ihren Haushalt und sonstige Unterstützung wie z.B. Körperpflege.

Die Orthesenversorgung

Zur Stabilisierung und Entlastung der operierten Struktur, ist das Tragen einer Orthese für einige Zeit unerlässlich. Ihr Operateur klärt Sie über die für Sie geeignete Orthesenart und deren Tragedauer auf.



Physiotherapeutischer Nachbehandlungsplan

Ihr Physiotherapeut gibt Ihnen vor der Entlassung einen ausführlichen Nachbehandlungsplan für die Kollegen in den Praxen vor Ort mit, damit diese mit Ihnen die weiteren Schritte erarbeiten können.

Übungen für Zuhause

- Übungen mit der Schulter
- Übungen mit der Hand
- Spaziergänge

Variante: Arm nach vorne anheben



Variante: Arm über die Seite anheben

Schulterkreisen

Schulterblätter vor und zurück bewegen

Aufrechtes Sitzen ! **Haltung !**



Variante: Einen Softball o. ä. zum Drücken benutzen

Koordinationsübungen mit den Fingern. Daumen zu den einzelnen Fingerspitzen führen.

Nach Abnahme der Orthese

Haushalt und Alltag

- Organisieren Sie sich wenn nötig Hilfen bei der Hausarbeit und im Garten
- Stricken, Häkeln, Handarbeit zeitlich begrenzen
- Waschen, kämmen, anziehen mit operiertem Arm erlaubt

Heben und Tragen

Lebenslange Belastung max. 5 kg, wiederholende Bewegungen max. 1 kg.

Sport

- Laufsportarten
- Wandern
- Schwimmen begrenzt
- Wassergymnastik
- Aqua Jogging

Das Autofahren

- Nach 12 Wochen möglich.

Sollten Sie unsicher sein oder weitere Fragen haben, freuen wir uns auf Ihren Anruf!

Bei Rückfragen Tel.: 09 31/8 03 16 20 (AB)
16 01 (7:30 – 8:00 Uhr oder 11:30 – 12:00 Uhr)

Therapeut/in: _____