

NACHBEHANDLUNGSLEITLINIEN KONSERVATIV

Ellbogenluxation konservativ versorgt

Diese Behandlungsleitlinie richtet sich nach den Vorgaben des Arztes. Sie ersetzt die ärztliche Verordnung nicht. Die Angaben beziehen sich auf die konservativ versorgte proximale Humerusfraktur. Bei komplexen Verletzungen sind bezüglich Procedere zwingend die ärztlichen Vorgaben/ Angaben zu beachten.

Vorgaben Arzt

Während 6 Wochen posttraumatisch gilt:

- OA-Gipsschiene Tag und Nacht für 2 Wochen
- Passive, assistive und aktive Flex/Ext 100-30-0 bei Neutralrotation bis P1/ R1erlaubt
- Nach klinischer Stabilitätsprüfung 2 Wochen posttraumatisch durch Arzt: ROM frei bis P1/R1

Bei verstärkter Valgus-/Varus-Aufklappbarkeit auf Verordnung Arzt -> ROM-Schiene:

- 3. – 4. Woche Flex/Ext (frei-30-0)
- 5. – 6. Woche Flex/Ext (frei-0-0)
- ADL's: aktive Bewegung mit Eigengewicht + 1kg im erlaubten Bewegungsausmass bis P1/R1
- Keine Bewegungen gegen Widerstand oder mit zusätzlichem Gewicht
- Keine Stützaktivität

Ambulante Phase 1 (1. – 6. Woche posttraumatisch)

- 1-2x / Woche PT
- Kontrolle und Anpassung ROM-Schiene, falls verordnet

Ziele:

- Reduktion Entzündungszeichen
- Vermeidung Versteifung Ellbogengelenk
- Ansteuerung / Proprioception / Sensomotorik
- Erlangen einer schmerzfreien Beweglichkeit im Ellbogengelenk unter Einhaltung der Limitationen
- Einsatz der Extremität im ADL unter Einhaltung der Limitationen

Mögliche Massnahmen

- Kontrolle Sensorik und Motorik
- Instruktion Handling der Schienen
- Passive, assistive und aktive Mobilisation Ellbogen in alle Richtungen
- Mobilisation angrenzender Gelenke, Handpumpe
- Wahrnehmung Scapula / Scapulasetting / Haltungsinstruktion

Dokumentenname: PT Nachbehandlungsleitlinie	Erstelldatum: Januar 2026	Freigabe durch: Institut PT/ET	Gültig ab: Januar 2026	
Gültigkeitsbereich: KSGR	Version: 1.0	Dokumentenordner:	Seite(n): 1/3	

- Bei starkem Hämatom / Ödem: MLD, Bandagieren, Tape
- Aushändigen der Nachbehandlungs-Leitlinien/ Flyer

Ambulante Phase 2

(7. – 12. Woche posttraumatisch)

- 1-2x / Woche PT
- Entwöhnung ROM-Schiene, falls verordnet
- Freigabe zur assistiven und aktiven Mobilisation mit Eigengewicht in alle Bewegungsrichtungen bis P1/ R1 nach erfolgreicher Stabilitätsprüfung in der ärztlichen Sprechstunde
- ADL's: aktive Bewegung mit Eigengewicht + 3-5kg

Ziele

- Erlangen einer endgradigen und schmerzfreien passiven und aktiven Beweglichkeit im Ellbogen
- Aufbau und Wiederherstellung von Alltagsbelastungen

Mögliche Massnahmen

- Passive und aktive Mobilisation Ellbogen in alle Bewegungsrichtungen bis P1/ R1
- Vorsichtiger Aufbau manueller Therapietechniken
- Scapulasetting / Haltungsinstruktion
- Beginn Stützaktivitäten

Ambulante Phase 3

(4.-6. Monat posttrauma)

- 1-2x/ Woche PT
- Kräftigung gesamte Muskulatur ohne Gewichtsbeschränkung
- Restkörpertraining

Ziele

- Herstellung der vollständigen Beweglichkeit des Ellbogens
- Kraft symmetrisch
- Förderung von Stützaktivitäten

Mögliche Massnahmen

- Passive und aktive Mobilisation Ellbogen in alle Bewegungsrichtungen EOR
- Manuelle Therapietechniken
- Kräftigung und Beginn Training sportspezifischer Bewegungsmuster
- Ausbau Stützaktivitäten

Dokumentenname: PT Nachbehandlungsleitlinie	Erstelldatum: Januar 2026	Freigabe durch: Institut PT/ET	Gültig ab: Januar 2026	
Gültigkeitsbereich: KSGR	Version: 1.0	Dokumentenordner:	Seite(n): 2/3	

Rücksprache mit dem Arzt bei

- Persistierenden Schmerzen
- Persistierenden Einschränkungen ROM
- Entzündungszeichen OP-Gebiet/ Narbe
- Symptome CRPS
- Zeichen der medialen und/oder lateralen Instabilität

Back to Sports (Nach Rücksprache mit dem Arzt)

- Risikosportarten (v. a. für OE wie Wurf-, Kontakt-, und- Stützsportarten (Handball, Turnen, Tennis) frühestens nach 6 Monaten

Bei Fragen und Unklarheiten wenden Sie sich bitte an Ihr Behandlungsteam:

Kantonsspital Graubünden

Departement Chirurgie

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie OUC

Loestrasse 170, 7000 Chur

Orthopädie

+41 81 256 68 88

orthopaedie@ksgr.ch

Unfallchirurgie

+41 81 256 62 05

unfallchirurgie@ksgr.ch

Physiotherapie

+41 81 256 65 60

dispo.physio@ksgr.ch

Dokumentenname: PT Nachbehandlungsleitlinie	Erstelldatum: Januar 2026	Freigabe durch: Institut PT/ET	Gültig ab: Januar 2026	
Gültigkeitsbereich: KSGR	Version: 1.0	Dokumentenordner:	Seite(n): 3/3	