

NACHBEHANDLUNGSLEITLINIE AMBULANT

Ligamentäre Rekonstruktionen Ellbogen, Radiusköpfchenprothese, Frakturprothese Ellbogen

Diese Behandlungsleitlinie richtet sich nach den Vorgaben des Operateurs. Sie ersetzt nicht die ärztliche Verordnung. Die Angaben beziehen sich auf die im Titel genannte/n Operation/en. Bei komplexen Eingriffen sind bezüglich Procedere zwingend die ärztlichen Vorgaben im OP-Bericht zu beachten.

Vorgaben Operateur	Während 6 Wochen postoperativ gilt: ➤ Postoperative Gips-Schiene bis zur Anpassung ROM-Orthese ➤ Bewegungslimiten: Woche 1 und 2 Flex/Ext (120°–60°–0°), Woche 3 und 4 (120°–30°–0°), Woche 5 und 6 (120°–0°–0°), Pro- und Supination frei ➤ Passive, assistive und aktive Beweglichkeit innerhalb der Bewegungslimiten bis P1/ R1 erlaubt ➤ ADL`s: aktive Bewegungen mit Eigengewicht und zusätzlich 1kg im schmerzfreien Bereich erlaubt ➤ Keine Stützaktivität
---------------------------	---

Ambulante Phase 1 (1. – 6. Woche postoperativ)	➤ 2x / Woche PT ➤ Restkörpertraining Ziele: ➤ Erlangen einer schmerzfreien, passiven Beweglichkeit im EG und G/H innerhalb der Limitationen ➤ Erlangen einer aktiven hubfreien (Eigengewicht) Aktivität (ADL`s) innerhalb der Limitationen ➤ Wahrnehmung/ Ansteuerung / Proprioception / Sensomotorik in verschiedenen ASTE ➤ Selbständiges Handling ROM-Orthese Mögliche Massnahmen ➤ Schmerzfreie passive, assistive und aktive Mobilisation in alle Bewegungsrichtungen innerhalb Limitationen und bis P1/R1 ➤ Scapulasetting / Haltungsinstruktionen ➤ Instruktion zur passiven, assistiven, aktiven, hub- und schmerzfreien Eigenmobilisation im Ellbogen- Hand – Finger und Schultergelenk
---	--

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 starken Hämatomen/ Ödemen MLD und Instruktion Lagerung und Muskelpumpe
- Stabilisationsübungen G/H und Sc/Th
- Isometrie der gelenknahen Muskulatur (Handgelenksexpressoren / -Flexoren)

Ambulante Phase 2

(7.-12. Woche postoperativ)

- 2x/ Woche PT
- Freigabe aller Limitationen
- Beginn funktioneller Aufbau

Ziele

- Erlangen einer schmerzfreien, passiven und aktiven Beweglichkeit in alle Richtungen
- Erlangen der schmerzfreien Funktionsfähigkeit im Alltag

Mögliche Massnahmen

- Funktioneller Kraftaufbau langsam steigernd mit dosierten Gewichten und Widerständen, kurzer/langer Hebel in geschlossener Kette und in verschiedenen ASTE
- Aerobes Bewegen (Armvelo)
- Stabilisationsübungen
- Steigerung proprioceptives / sensomotorisches Training
- Anbahnung Stützfunktion an der Wand

Ambulante Phase 3

(4. - 6. Monat postoperativ)

- Beginn MTT / sportartspezifischer Aufbau
- Wiederaufnahme Sport nach Absprache Operateur/ Therapeut

Ziele

- Weiterer Aufbau aktiver und funktioneller Stabilisationsfähigkeit G/H und Sc/Th
- Weitere Kraftaufbau und Stützaktivität gesamter Schultergürtel; -Rumpf – Beinmuskulatur
- Steigerung Stützfunktion

Mögliche Massnahmen

- Steigerung Krafttraining > Hypertrophietraining
- Aufbau Stützfunktion
- Aufbau exzentrisches und reaktives Training
- **Back to Sport** Assessments (Y - Balance OE / isom. Kraft / ASH-Test)
- Start Aufbau Wurf-ABC nach 5 Monaten:
- Wurf konzentrisch und exzentrisch mit und ohne Prestrech (DVZ)
- Wurf zweiarmig<> einarmig

Rücksprache mit dem Arzt bei

- Persistierenden Einschränkungen ROM oder Schmerzen

Back to Activity / Sports nach Rücksprache mit dem Arzt

- Wurfsporarten und Kontaktsportarten frühestens nach 6 Monaten unter physiotherapeutischer Begleitung (Y - Balance OE / isom. Kraft / ASH-Test)

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	

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	