



ORTHOPÄDISCH-CHIRURGISCHE
PRAXISKLINIK

BRAUNSCHWEIG

Ihr Rehaplan



ELLENBOGEN

Epikondylopathie (Tennis- und Golferellenbogen)

Unser Rehaplan wurde von Experten entwickelt und soll Sie bei Ihrem Heilungsprozess begleiten. Bitte geben Sie diese Karte Ihrem Physiotherapeuten und stimmen Sie sich gemeinsam ab.

Haben Sie Fragen an uns?

Gerne stehen wir Ihnen telefonisch unter **Tel. 0531 400171** innerhalb unserer Sprechzeiten zur Verfügung. In dringenden Notfällen erreichen Sie uns unter Tel. 0531 12167866.

Ihr OCP-Team

Dr. med. Ahmed Hawi
Prof. Dr. med. Nael Hawi, MBA

Bitte beachten Sie, dass Übungen immer nur schmerzfrei auszuführen sind. Bei auftretenden Schmerzen stoppen Sie die Übung sofort.



ORTHOPÄDISCH-CHIRURGISCHE PRAXISKLINIK

Steinweg 20 | Eingang Mauernstr. 35 | 38100 Braunschweig
info@ocp-bs.de | www.ocp-bs.de

HILFSMITTEL

Ellenbogenorthese – Angabe in Wochen

1 2 3 4 6 (24 Std./Tag)

im Anschluss

1 2 3 4 6 (nur nachts)



BELASTBARKEIT

Woche 1 – 2

- mein Ellenbogen wird bewegt, Wundheilungsphase, Pendelübungen

Ab Woche 2 – 3

- Übergang zur aktiven Beweglichkeit bis zum Erreichen des aktiven, schmerzfreien Bewegungsausmaßes (Drehung im Handgelenk, Streckung und Beugung im Ellenbogengelenk), selbstständiges Durchführen von Kletter- und Sägeübungen.



Kein aktives Strecken und Beugen der Finger und des Handgelenks gegen Widerstand in den ersten 6 Wochen.

Ab Woche 7

- Beginn mit Widerständen

BEWEGUNGSMASS

- schmerzadaptierte Steigerung nach Abnahme der Schiene

