



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

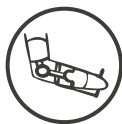
## HILFSMITTEL

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

