

## Verhaltensregeln Ellenbogen

---

<b>Belastung vermeiden</b>	Sie sollten bis zur vollständigen Knochenheilung → Sich nicht abstützen → Nichts tragen, das schwerer ist als 1 kg
<b>Arm nutzen</b>	Für leichte Tätigkeiten kann die Hand eingesetzt werden. Dazu zählen Essen, Trinken, Zähne putzen, etc.
<b>Hochlagerung</b>	Die Hand sollte immer wieder über Herzhöhe gehalten werden, damit die Schwellung zurückgehen kann. Unterlagern Sie den Arm im Liegen und Sitzen so, dass die Hand den <b>höchsten Punkt</b> bildet und <b>über Herzhöhe</b> liegt.

---

## Eigenübungen Ellenbogen

---

<b>Schwellung reduzieren Hand</b>	Schließen Sie alle Finger zur Faust soweit es geht und dann strecken Sie die Finger soweit es geht. Nutzen Sie alle Finger! → <b>30 x eine Faust machen</b> → <b>10 Wiederholungen über den Tag verteilt</b>
<b>Schwellung reduzieren Arm</b>	Setzen Sie sich aufrecht hin oder stehen Sie aufrecht. 1. Faust schließen 2. Ellenbogen beugen soweit es geht (wenn erlaubt) 3. Faust zur Decke strecken soweit es geht 4. Finger ganz öffnen 5. Arm wieder senken und von vorne beginnen → <b>15x die Faust zur Decke strecken</b> → <b>10 Wiederholungen über den Tag verteilt</b>
<b>Bewegungsübungen</b>	Nur wenn Bewegungen im Handgelenk erlaubt sind! Setzen Sie sich hin. Entfernen Sie die Gipsschiene (falls Sie eine tragen). Wenn Sie eine <b>Bewegungsschiene</b> tragen, <b>bleibt diese für die Übung dran!</b> Legen Sie den Oberarm z.B. auf den Tisch, so dass die Handfläche auf der Unterlage liegt. Der Oberarm bleibt auf der Unterlage bewegungslos liegen. Beugen Sie den Ellenbogen soweit es geht und strecken Sie in wieder vollständig. → <b>30x hin und her bewegen</b> → <b>10 Wiederholungen über den Tag verteilt</b> Befestigen Sie anschließend wieder die Gipsschiene. Lassen Sie sich gegebenenfalls helfen.

---

→ → →

---

### Alternative

#### Bewegungsübung

Nur wenn Bewegungen im Ellenbogen erlaubt sind!

Setzen Sie sich aufrecht hin. Nehmen Sie die Hände zusammen. Nun beugen Sie beide Ellenbogen soweit es geht und strecken diese anschließend wieder vollständig. Die gesunde Seite kann dabei der betroffenen Seite helfen.

→ **30x hin und her bewegen**

→ **10 Wiederholungen über den Tag verteilt**

---

### Lockerungsübungen

#### Schultergürtel

Zur Entlastung des Schultergürtels setzen sie sich aufrecht auf hin.

Kreisen Sie nun mit den Schultern langsam nach vorne und anschließend nach hinten,

→ **Jeweils 10 Runden**

→ **3x täglich**

Neigen Sie den Kopf auf eine Seite und ziehen sie gleichzeitig die gegenüberliegende Schulter nach unten

→ **30 Sekunden halten**

Dann wechseln Sie die Seite.

→ **3x täglich**

---