

Revalidatie elleboog

Plastische chirurgie

Deze folder is een gezamenlijke uitgave van de afdeling Plastische chirurgie, Handtherapie Twente en Revalidatie centrum Het Roessingh.

Contact & afspraak

Heb je na het lezen van de leefregels en oefeningen nog vragen of wil je nog afspraak maken? Neem dan contact op met je eigen fysiotherapeut of met:

Handtherapie Twente 053 30 32 600

- Handtherapie Twente MST | route C08 Koningsplein 1 7512 KZ Enschede
- Handtherapie Twente Poliklinieken | route 180 Prins Bernhardstraat 17 7573 AM Oldenzaal
- Handtherapie Twente Gezondheidscentrum Bouwmeester 8 7481 LP Haaksbergen

MST Polikliniek Traumachirurgie 053 487 34 40

MST Polikliniek Orthopedie 053 487 27 40

MST Polikliniek Plastische chirurgie 053 487 22 50

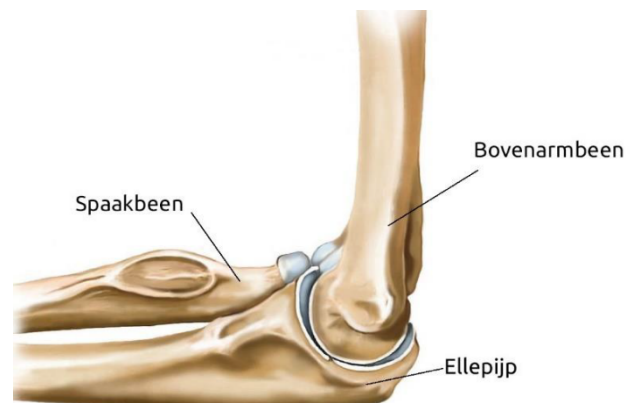
Algemene informatie

Je krijgt deze folder omdat je moet oefenen met je elleboog. Na een letsel aan de elleboog en het eventueel dragen van een gipsspalk voelt deze namelijk stijf aan en zijn de spieren verzwakt. Ook kan de stand van de elleboog veranderd zijn. Je moet deze oefeningen 3 tot 5 keer (10 herhalingen per keer) per dag doen.

Wanneer niet oefent moet je de elleboog rust geven. Je mag de arm dus nog niet gebruiken! Doe geen handelingen die kracht vragen. Steunen op de hand of stevig knijpen in handgrepen (fiets/ autostuur) mag niet.

Wat te doen bij zwelling?

Na letsel in de elleboog kan er zwelling in en rondom het ellebooggewricht ontstaan. Als ook je hand en/of pols dik worden, moet je de hand afwisselend hoog houden. Je kunt de hand 's nachts ook hoog leggen met een kussen. De arts geeft je advies over wanneer je de sling kunt gebruiken.





Wat te doen bij pijn?

De eerste paar dagen na het starten met oefenen kan het betrokken gebied nog pijnlijk zijn. Juist door regelmatig te oefenen zal de elleboogfunctie beter worden en zal de pijn afnemen.

Tijdens het oefenen mag er niet heel veel pijn ontstaan. Als de elleboog dikker of warmer wordt na het oefenen, kunnen dat signalen zijn van te zware belasting. Neem dan even rust, om vervolgens de oefeningen weer rustig op te pakken.

Belangrijk is dat de pijn in rust weer afneemt. Je kunt, na overleg met je arts, eventueel 4x per dag 2 tabletten 500 mg Paracetamol nemen of de medicijnen die de arts heeft voorgeschreven.

Slaaphouding

Na letsel aan de elleboog kan het in het begin lastig zijn om een prettige slaaphouding te vinden. Maak gebruik van kussens. Bij voorkeur in verschillende maten om ook tijdens de nacht goed te kunnen verliggen.

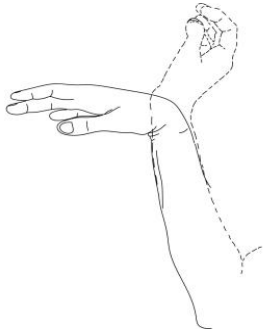
- *Liggend op de rug* kan de arm op een kussen gelegd worden, zodat de arm op gelijke hoogte is met het lichaam. Ondersteun vanaf net boven de elleboog tot en met de hand. Hierdoor wordt de schouder niet naar voren geduwd.
- In *zijligging* kan de geopereerde arm op een wat dikker kussen voor de buik gelegd worden. Zorg dat de onderarm op dezelfde hoogte ligt als de schouder. De bovenarm kan ook op de zij liggen, terwijl de onderarm en hand door het kussen worden ondersteund.

Als je de elleboog al meer dan 90 graden kan buigen, let er dan op dat je de arm iets rechter neerlegt. Dit kan eventueel ook tegengehouden worden met een kussen tussen het bovenlichaam en de onderarm. Sommige mensen vinden het prettig om hierbij een extra kussen achter de rug te leggen om niet 'terug te rollen'.

Oefeningen

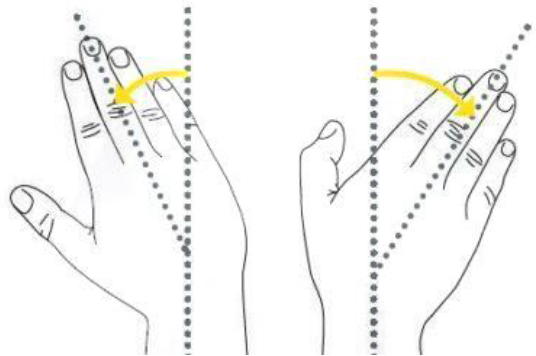
Oefening 1: Beweeg de pols voor- en achterover

Zet de elleboog op tafel en beweeg de pols voor en achterover.
Herhaal dit 10x.



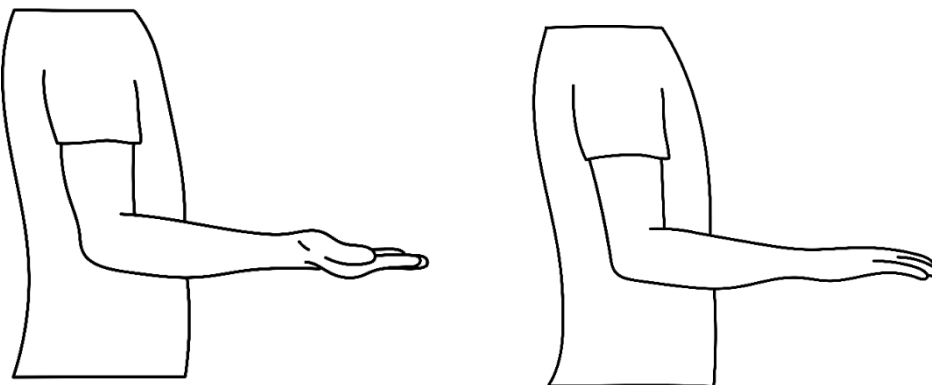
Oefening 2: Pols zijwaarts bewegen

Leg je onderarm plat op tafel en beweeg de hand zijwaarts terwijl de onderarm stil blijft liggen.
Herhaal dit 10 x.



Oefening 3: Hand open en dicht draaien

Zet je elleboog in de zij en draai de hand open en dicht. Herhaal dit 10 x



Oefening 4: Elleboog buigen en strekken

Ga rechtop staan of zitten en buig en strek de elleboog. Ondersteun hierbij de hand met de niet aangedane arm. Herhaal dit 10x.



Oefening 5: Voorwaarts bewegen arm

Ga rechtop staan en beweeg de arm met gestrekte elleboog voorwaarts omhoog vanaf het bovenbeen tot aan uw oor. Ondersteun de geopereerde arm met de niet geopereerde arm. Herhaal dit 10x

