



Nachbehandlung nach offener Schultergelenkstabilisierung / Stabilisierung bei lateraler Clavikulafraktur mit Hakenplatte

Bemerkung Arzt:	
------------------------	--

Beginn postoperativ	Belastung / Bewegung	Hilfsmittel	Therapie
Phase I			
Ziel: Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung / Vermeidung von Verklebungen, Kontrakturen			
1. – 2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Abduktion und Anteversion bis 30° Innen- und Außenrotation ohne Widerstand in 0°-Abduktionsstellung Keine Retroversion 	<ul style="list-style-type: none"> Mediarmfix-Verband Tag u. Nacht (24h) 	<ul style="list-style-type: none"> Isometrie, Zentrierung Humeruskopf Passive und aktiv-assistierte Bewegungsübungen der Schulter im erlaubten Umfang aus Verband heraus Aktive BÜ für Ellenbogen- und Handgelenk Scapulamobilisation Detonisierung Muskulatur HWS und Schultergürtel Ggf. Lymphdrainage; kurzzeitige Kryotherapie
3. – 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Freier Bewegungsumfang CAVE: bei Frakturen Abduktion bis 90° 	<ul style="list-style-type: none"> Kein fixierender Verband mehr 	Fortführung o. g. Therapie, zusätzlich <ul style="list-style-type: none"> Aktiv-assistierte Schulterbewegung im erlaubten, gesteigerten Umfang Sensomotorische Übungen
Phase II			
Ziel: Verbesserung koordinativer Beweglichkeit und Kraft / Kraftausdauer			
7. – 12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Keine Abduktion sowie kombinierte Abduktion/Außenrotation unter Last bei noch liegender Platte 		Fortführung o. g. Therapie, zusätzlich <ul style="list-style-type: none"> Aktive Krankengymnastik, überwiegend kurze Hebel, geschlossene funktionelle Kette, PNF Bewegungsbad Isokinetisches Training, Beginn mit Kraft- und Kraftausdauertraining Sensomotorisches Training Ab 9. Woche Einsatz von 3-D-Bewegungsmustern mittels Zugapparat Ambulante Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation
Phase III			
Ziel: Wiedererlangung der vollen Gebrauchsfähigkeit / Uneingeschränkte Bewältigung aller Alltagsanforderungen / Prüfung der Rückkehr in sportliche Aktivitäten			
Ab 13. Woche		<ul style="list-style-type: none"> Alltagsgebrauch des Armes Kontakt- und Ballsportarten sowie Kraulschwimmen nach 6 Monaten erlaubt 	<ul style="list-style-type: none"> Beginn mit sportartspezifischem Training Offene funktionelle Kette Brustschwimmen erlaubt Keine Abduktion sowie kombinierte Abduktion/Außenrotation unter Last bei liegender Platte Materialentfernung: ACG-Sprengung nach 3 Monaten laterale Klavikulafraktur nach 6 Monaten

Bei unserem Nachbehandlungskonzept handelt es sich um eine zeitliche Orientierung und Einstufung. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf unterschiedlich ausgeprägt sein. Sprechen sie mit dem behandelnden Arzt, um dieses bewährte Nachbehandlungsschema an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen.