



Nachbehandlung nach operativer Versorgung bei Humerus(kopf)fraktur

Bemerkung	
Arzt:	

Beginn postoperativ	Belastung / Bewegung	Hilfsmittel	Therapie
Phase I	Ziel: Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung		
1. Tag bis 2 Woche	<ul style="list-style-type: none"> NUR passive Bewegung mit: Abduktion und Anteversion bis 60° Außenrotation bis 30° 	<ul style="list-style-type: none"> Mediarmfix-Verband 	<ul style="list-style-type: none"> Kryotherapie Passive Bewegungsübungen der Schulter im erlaubten Umfang (Beübung aus dem Verband heraus) Aktive Bewegungsübungen Hand / Finger und Ellenbogen Scapulamobilisierung Haltungsschulung / Detonisierung der Muskulatur HWS & Schultergürtel Ggf. Manuelle Lymphdrainage
Phase II	Ziel: Beginn Mobilisation		
3. - 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> NUR passive Bewegung mit: Abduktion und Anteversion bis 90° Außenrotation bis 45° 	<ul style="list-style-type: none"> Mediarmfix-Verband Ggf. Bewegungsschiene im erlaubtem Bewegungsumfang 	<ul style="list-style-type: none"> Wie Phase I, zusätzlich: Beginn aktiv - assistierter Bewegungsübungen ohne Belastung im erlaubtem Umfang OHNE Widerstand Geschlossene funktionelle Kette
Phase III	Ziel: Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit / Alltagstauglichkeit		
7. - 12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Voller Bewegungsumfang 	<ul style="list-style-type: none"> Kein fixierender Verband Ggf. weiter Bewegungsschiene mit freiem Bewegungsumfang 	<ul style="list-style-type: none"> Freies passives Bewegungsmaß Beginn Humeruskopfzentrierung Zunehmende aktive Mobilisierung (geschlossene funktionelle Kette) Zunehmendes alltagsspezifisches Training der Rotatorenmanschette bis hin zu Überkopfübungen Koordinationstraining ohne Widerstände Reaktive Stabilisationsschulung / Reaktionstraining Wiedererlangung leichter Alltagstätigkeiten
Phase IV	Ziel: Uneingeschränkte Alltagstauglichkeit / Beginn ambulante Komplexbehandlung oder Rehabilitation		
ab 13. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Volle Alltagstauglichkeit 		<ul style="list-style-type: none"> Freie aktive Beweglichkeit / volle Rotation / Überkopfarbeit Berufsspezifisches Training Beginn sportlicher Aktivität <i>Bei persistierenden Schmerzen und Bewegungsdefiziten zeitnahe Vorstellung in der Sprechstunde und ggf. Planung zur Materialentfernung mit Arthrolyse</i>

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.