

Nachbehandlungsplan Humeruskopffraktur

Patient: _____

OP – Datum: _____

Zeit	Fixation	Bewegungsumfang	Krankengymnastik	Physikalische Therapie	Trainingstherapie
OP – Tag	Shoulder Brace bei Bedarf, Kissenlagerung			Eisanwendungen, evtl. Cryocuff, Antiphlogistika p.o (wenn keine Kontraindikationen)	
1. Woche	Shoulder Brace bei Bedarf, Kissenlagerung	Bis 90° Abduktion und Flexion, aus dem Verband, Außenrotation bis 0°	Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv)	Eisanwendungen, Antiphlogistika	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung
2.-3. Woche	Keine	Bis 90° Abduktion und Flexion, Außenrotation bis 0°	Assistierte Bewegungsübungen ohne Erreichen der Schmerzgrenze (passiv)	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, Lymphdrainager des Armes	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes
4.-6. Woche	Keine	Abduktion und Flexion frei (je nach Beschwerden), Außenrotation bis Schmerzgrenze	Vorsichtiger Beginn aktiv assistierter Bewegungsübungen	Kältetherapie, evtl. Elektrotherapie, ggf. Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze	Isometrie, muskuläre Zentrierung des Humeruskopfes, vorsichtige Gelenkstraktion, Anleitung zur Eigendehnung, PNF, Training Depressoren
7.-9. Woche	Keine	schrittweise Steigerung des Bewegungsumfanges	Beginn aktive Bewegungsübungen	Nach Bedarf	PNF alle Muskelgruppen, Aufarbeiten muskulärer Dysbalancen, 3- D- Bewegungsmuster, propriozeptives Training