

Orthopädie Nachbehandlungsschema AC-Gelenk/Clavicula:

AC Gelenksstabilisation, AC Gelenksresektion, Claviculafraktur postoperativ und konservativ

1. Phase: stationär - 1.-6./8. Woche
Erlaubte Aktivität
<ul style="list-style-type: none"> • Passive und aktive Bewegungen im Schultergelenk nach Massgabe der Beschwerden und bis zu den vorgegebenen Bewegungslimiten • Aktive Bewegungen mit Hand und Ellbogen frei
Nicht erlaubte Aktivität
<ul style="list-style-type: none"> • Allgemein: Autofahren <p>AC Gelenksstabilisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Belastung des betroffenen Armes bis 10. Woche postoperativ (lt. Operateur) • Horizontale ADD $>0^\circ$ bis 8. Woche • Aktive und passive Abduktion/Elevation über 70° bis 8. Woche • IR hinter Bauebene bis 8. Woche <p>AC Gelenksresektion (arthroskopisch oder offen):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Belastung des betroffenen Armes über 70° bis 6. Woche. • IR hinter Bauebene bis 6. Woche <p>Claviculafraktur postoperativ und konservativ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Belastung des betroffenen Armes bis 6. Woche • Horizontale ADD $>0^\circ$ bis 6. Woche • Elevation/Flexion ab 90° bis 6. Woche
Lagerung
Schulterbandage: 14 Tage nach Komfort (variabel)
Nachts Kissen unter Ellbogen zur ventralen Schulterentlastung

Therapie
<ul style="list-style-type: none"> • Hand- und Ellbogenbewegungen aktiv • Passive und aktive Bewegungen im Schultergelenk bis Schmerzgrenze oder gemäss Limiten • Glenohumerale Mobilisation • Zentrierungsübungen in allen erlaubten Ebenen, statisch und dynamisch • Scapulasetting, Kräftigung der Scapulastabilisatoren, scapulathorakaler Rhythmus, Scapulamobilisation • Verschiedene Weichteiltechniken, Narbenbehandlung, nach Bedarf manuelle Lymphdrainage • Erarbeiten eines Heimprogramms • Aquatherapie ab 5. Woche postoperativ bei gesicherter Wundheilung
Ziel
<ul style="list-style-type: none"> • Schmerzfreier Ruhezustand, Schmerzreduktion • Erreichen der erlaubten Beweglichkeit • Glenohumeral freie Beweglichkeit in den Limiten • Seitengleicher scapulathorakaler Rhythmus

2. Phase: Ab 6. Woche, bei AC-Gelenksstabilisation ab 8. Woche

Erlaubte Aktivität
<ul style="list-style-type: none"> • Passive und aktive Bewegungen im Schultergelenk nach Massgabe der Beschwerden • Autofahren ab 8 Wochen bei kompensierter Schmerzsituation und auf eigene Verantwortung erlaubt. • Belastungsaufbau mit 1-2kg gemäss Schmerz und individuellen Anforderungen

Nicht erlaubte Aktivität
<ul style="list-style-type: none"> • Belastung bis 6./8. Wochen post-operativ/post-traumatisch
Therapie
<ul style="list-style-type: none"> • Passive, glenohumerale und aktive Mobilisation im Schultergelenk bis Schmerzgrenze • Erarbeiten der vollen Beweglichkeit im Schultergelenk • Zentrierungsübungen in allen Ebenen, statisch und dynamisch • Scapulasetting mit Kräftigung der Scapulastabilisatoren statisch und dynamisch • Weichteiltechniken, Narbenbehandlung • Belastungsaufbau nach Schmerzgrenze • Sport- und arbeitsspezifischer Kraftaufbau und Stabilisation • Erarbeiten eines Heimprogrammes
Ziel
<ul style="list-style-type: none"> • Schmerzfreiheit • Erreichen der aktiven und passiven seitengleichen Beweglichkeit . • Glenohumerale seitengleiche Beweglichkeit. • Die Bewegungen sind koordiniert mit zentriertem Humeruskopf . • Der scapulathorakale Rhythmus ist seitengleich. • Die Kraft ist angepasst an den Alltag/Sport/Arbeit.

Abmachungen
<p>Werden die Ziele der einzelnen Phase nicht erreicht, bitten wir Sie, frühzeitig mit dem Operateur Kontakt aufzunehmen.</p> <p>Bei Rückfragen bitte mit dem Operateur in Verbindung setzen: Orthopädie: schulter@spital-emmental.ch Physiotherapie: 034 421 22 51 oder physiotherapie@spital-emmental.ch</p>

Ansprechperson / Verantwortliche/r	Geltungsbereich
Susanne Neuenschwander / Kay-Uwe Hanusch, Leiter Physiotherapie	Spital Emmental

Erstellt von	LA Dr. med. Mathias Hoffmann, OA pract. med. Mario Mastrocola, Physiotherapie S.Suter
Freigegeben durch	LA Dr. med. Mathias Hoffmann
Freigegeben am	01.12.2018
Update am	21.03.2019