

Orthopädie Nachbehandlungsschema: Proximale Humerusfraktur / Tuberculum majus Fraktur konservativ

1. Phase: stationär - 1.-6. Woche
Erlaubte Aktivität Proximale Humerusfraktur: <ul style="list-style-type: none"> • Pendelbewegungen • Hand- und Ellbogengelenk aus Schulterbandage funktionell freigegeben • Aquatherapie: bei Bedarf frühestens nach 5. Woche posttraumatisch Tuberculum majus Fraktur: <ul style="list-style-type: none"> • Pendelbewegungen • Hand- und Ellbogengelenk aus dem Schulterbandage funktionell freigegeben • Aquatherapie: bei Bedarf frühestens nach 5. Woche posttraumatisch
Nicht erlaubte Aktivität Keine Belastung für 10-12 Wochen
Lagerung <ul style="list-style-type: none"> • Proximale Humerusfraktur: Schulterbandage für 4 Wochen tags und 6 Wochen nachts (ggf. Tag und Nacht) • Tuberculum majus Fraktur: Schulterbandage für 2-3 Wochen
Therapie <ul style="list-style-type: none"> • Hand- und Ellbogenbewegungen aktiv • passive und aktiv-assistive Bewegungen im Schultergelenk gemäss Limite • Zentrierungsübungen in allen erlaubten Ebenen, auch dynamisch bis Schmerzgrenze • Scapulasetting, Kräftigung der Scapulastabilisatoren, scapulothorakaler Rhythmus • verschiedene Weichteiltechniken, Narbenbehandlung, nach Bedarf Manuelle Lymphdrainage • Erarbeiten eines Heimprogramms
Ziel <ul style="list-style-type: none"> • Beübung unter Analgesie bis Schmerzgrenze, nicht in den Schmerz hinein beüben • Erreichen guter aktiv-assistiver Stabilisation in allen erlaubten Ebenen • gut koordinierte Bewegung mit guter Zentrierung des Humeruskopfes und gutem scapulothorakalem Rhythmus • Erreichen der erlaubten Beweglichkeit • Schmerzreduktion

2. Phase: 7.-12. Woche	
Erlaubte Aktivität	
<ul style="list-style-type: none"> • alle Bewegungsrichtungen im vollen Bewegungsausmass bis Schmerzgrenze aktiv • Humerusfraktur: leichter Belastungsaufbau ab 10. Woche, nach Verordnung vom Arzt • Autofahren ab 8 Wochen bei kompensierter Schmerzsituation und auf eigene Verantwortung erlaubt 	
Nicht erlaubte Aktivität	
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungen gegen Widerstand 	
Lagerung	
<ul style="list-style-type: none"> • frei 	
Therapie	
<ul style="list-style-type: none"> • Stabilisations- und Zentrierungsübungen in allen Ebenen, v. a. auch dynamisch • Erarbeiten der vollen Beweglichkeit im Schultergelenk aktiv • Verbesserung des scapulothorakalen Bewegungsrhythmus • Weichteiltechniken • Erlernen vom Heimprogramm • Mögliche Auswahl von Übungen ohne oder mit Belastung <ul style="list-style-type: none"> - Aussenrotation in Seitenlage - Bent-over Ext in AR - Bent-over Abd in AR - Bent-over AR in Abd - Shrugs - Curls - Dumbell Rowings - Raises - Bench Presses - Dumbell Presses - Pull Over's 	
Ziel	
<ul style="list-style-type: none"> • Erreichen guter aktiver Stabilisation, erreichen volle aktive und passive Beweglichkeit • gut koordinierte Bewegung mit guter Zentrierung des Humeruskopfes und gutem scapulothorakalem Rhythmus • Schmerzreduktion 	

3. Phase: ab 13. Woche	
Erlaubte Aktivität	
<ul style="list-style-type: none"> • alle Bewegungsrichtungen nach Schmerzmassgabe gegen Widerstand erlaubt 	
Therapie	
<ul style="list-style-type: none"> • Belastungsaufbau mit Schwergewicht auf gutem Bewegungsrhythmus • Beweglichkeitsverbesserung • Sport- und arbeitsspezifischer Kraftaufbau • Weichteiltechniken • Erarbeiten eines Heimprogramms • Neu: <ul style="list-style-type: none"> - Flys - Dips - French Presses - Triceps Extension 	
Ziel	
<ul style="list-style-type: none"> • Erreichen der vollen Beweglichkeit mit gutem Bewegungsrhythmus unter adaptierter Belastung • gut geführte Bewegung mit genügend Kraft für Alltag, Arbeit und Sport • seitengleiche Kraft • Schmerzfreiheit 	

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 Susanne Neuenschwander
Freigegeben durch	LA Dr. med. Mathias Hoffmann
Freigegeben am	04.06.2018
Update am	21.03.2019