

## Nachbehandlungsschema **Proximale Humerusfraktur** - konservativ

---

### **Phase 1:** Unfalltag bis Woche 2

- Ruhigstellung in der Gilchristorthese zur Schmerzreduktion und Abschwellen
- Vermeiden aktiver Belastung
- Aktive Bewegung von Ellenbogen Hand und Finger
- Lymphdrainage
- Röntgenkontrolle nach 1 Woche

### **Phase 2:** Woche 2 - 4 - Passive Beweglichkeit

- Beginn kreisförmiger Pendelübungen (sitzend, vorgeneigt)
- Passive Bewegung bis 90° bzw. Schmerzgrenze, Isometrie (Spannungsübungen), Scapulamobilisation
- Lymphdrainage, ggf. Kryotherapie

### **Phase 3:** Woche 4 - 6 - Aktive Beweglichkeit

- Gilchristorthese zunehmend weglassen
- Aktives Muskeltraining mit individueller Belastungssteigerung bis zur Schmerzgrenze
- Dehnungsübungen
- Lymphdrainage bei anhaltender Schwellneigung
- Wiedervorstellung zur Röntgenkontrolle (Schulter 2 Ebenen)

### **Phase 4:** bis Woche 12 - Erreichen der Trainingsstabilität

- Röntgenabschlusskontrolle (Schulter 2 Ebenen) in unserer Sprechstunde.
- Bewegung und Belastung ohne Limitierung
- Funktionstraining bzw. Rehasport
- Wiedereingliederung in den Beruf
- Lymphdrainage bei anhaltender Schwellneigung

### **Phase 5:** Nach 3 Monaten

- Bei seitengleich auftrainierter Muskulatur und guter Koordination keine sportliche Beschränkung
- Vermeiden von Kontaktsportarten für 6 Monate
- Eine Implantatentfernung ist nicht grundsätzlich notwendig

Die Krankengymnastik sollte zu keinem Zeitpunkt schmerzhaft sein. Bei Auffälligkeiten oder Unklarheiten bitten wir um Kontaktaufnahme mit unserer Klinik unter 0561/980-5102. Bitte denken Sie an die rechtzeitige telefonische bzw. persönliche Terminvereinbarung für die Kontrolltermine ab der zweiten Woche nach Entlassung, sowie an das Vorlegen einer Facharztüberweisung vom niedergelassenen Orthopäden oder Chirurgen.

V01 12/2022