

Nachbehandlungsschema **Proximale Humerusfraktur - operativ**

Phase 1: 1. - 3. Tag – Übungsstabilität

- Ruhigstellung in der Gilchristorthese zur Schmerzreduktion (max. 2 - 3 Wochen bei Bedarf)
- Verbandswechsel am 2. postoperativen Tag mit Röntgenkontrolle (Schulter 2 Ebenen) und ggf. Entfernung der Drainage
- Beginn Physiotherapie (aktiv-assistierte Bewegung von Ellenbogen und Hand) sowie Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe nach individuellem Risikoprofil

Phase 2: 1. - 2. Woche

- Hautfadenentfernung nach 12-14 Tagen in unserer Sprechstunde
- Ablegen der Gilchristorthese
- Lymphdrainage und assistiv-aktives (selbständiges) Bewegen der Schulter bis max. 90° Anteversion/Abduktion
- Statisches Muskeltraining, Rotation frei

Phase 3: 3. - 8. Woche – Belastungsstabilität

- Aktives Muskeltraining mit individueller Belastungssteigerung bis zur Vollbelastung ohne Orthese
- Lymphdrainage bei anhaltender Schwellneigung
- Wiedervorstellung zur Röntgenkontrolle (Schulter 2 Ebenen) vor Übergang zur Trainingsstabilität bei gesicherter knöcherner Heilung

Phase 4: Bis 12. Woche - 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