



Nachbehandlungsschema Proximale Humerusfraktur konservativ

- Woche 1
- Schulter-Arm-Verband,
 - Lymphdrainage
- Woche 2
- Schulter-Arm-Verband,
 - isometrische Übungen,
 - Mobilisation Ellenbogen/Handgelenk,
 - Scapulamobilisation,
 - Haltungsschule,
 - Beginn Pendelübungen bei vorgeneigtem Oberkörper,
 - keine Belastung, kein Heben, Stützen oder Tragen
- Woche 3-4
- Schulter-Arm-Verband bis zur abgeschlossenen 3. Woche, danach noch für 1 Woche zur Nacht,
 - zunächst passive, im Verlauf auch aktiv-assistierte Beübung der Schulter im schmerzfreien Intervall,
 - dabei Bewegungsausmaße beachten:
Abduktion bis maximal 60° und Elevation 60°, Vermeidung von ARO über die Neutralstellung,
 - Weiterhin Mobilisation Ellenbogen/Handgelenk/Skapula
 - keine Belastung, kein Heben, Stützen oder Tragen
- Woche 5-6
- Abnahme Schulter-Arm-Verband auch nachts,
 - aktiv-assistierte Beübung,
 - Bewegungsausmaße bis 90°, Außenrotation bis 20° über die Neutralstellung,
 - Übungen von Gebrauchsbewegungen unter Beachtung der erlaubten Bewegungsausmaße,
 - keine Belastung, kein Heben, Stützen oder Tragen
- Ab 4. Monat
- Belastungsaufbau
 - aktive Beübung und zunehmend auch Üben gegen Widerstand erlaubt
 - freies Bewegungsausmaß
 - ggf. ambulante Reha

Prof. Dr. Peter Strohm
Chefarzt

Dr. Stephanie Rieger
Oberärztin

Stand 07/2022