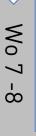
Nachbehandlungsschema postoperativ nach Clavicula-ORIF

Woche 1 -2





- Flexion 60° für 2 Wochen
- Abduktion 60° für 2 Wochen



 Abduktionskissen Tag und Nacht für 2 Wochen, dann weitere 4 Wochen nachts & bei Menschenansammlung (z.B. ÖV)



- Abschwellende Massnahmen: Weichteilbehandlung
- WICHTIG: freie Mobilisation Ellbogen und Handgelenk aus Abduktionskissen
- Mobilisation gleno-humeral in Flexion/Abduktion/Aussenrotation bis Schmerzgrenze/ bis max. (60°)
- Beginn mit Scapulasetting
- Beginn mit Grundlagenausdauer: Fahrradergometer

2-Wochen-Kontrolle



- Flexion 90°
- Abduktion 90°



• Abduktionskissen nachts, Mitella tagsüber



- Weiterführen der bisherigen Therapiemassnahmen
- Beginn mit der Mobilisation gleno-humeral in Flexion/Abduktion/Aussenrotation bis max. 90°
- Grundlagenausdauertraining: Fahrradergometer

6-Wochen-Kontrolle mit Röntgen



• Keine Schnellkraft



Abduktionskissen bei Bedarf (eigentlich nicht mehr nötig)



- Weiterführen der bisherigen Therapiemassnahmen
- Beginn mit Kraftausdauertraining in offener Kette bei gutem Scapulasetting
- Koordinations-/Ausdauertraining



Limiter











Ab Wo 13

<u>/!\</u>

• Aufbau Schnelligkeit



- Intensivierung des Koordinations-/ Ausdauertraining
- · Hypertrophie-/ Maximaltraining



· Keine Limiten



- Aufbau Schnellkraft/ Explosionskraft
- · Reaktivtraining/ Plyometrie, Wurf ABC
- Sportartspezifische Belastung/ Bewegungsabläufe



Allgemein

• Autofahren:

Fahrrad fahren auf der Straße:

• Joggen:

Schwimmen:

Biken:

Spielsportarten, Kampfsport:

Skifahren:

nach Freigabe durch Arzt (Ziel 90° Flexion) nach ca. 6 Wochen, Freigabe durch Arzt nach ca. 6 Wochen, Freigabe durch Arzt Brust nach ca. 6 Wo., Crawl ca. 2 Mte., Arzt nach ca. 3 Monaten, Freigabe durch Arzt nach ca. 3 Monaten, Freigabe durch Arzt nach ca. 3 Monaten, Freigabe durch Arzt

Kontakt

ARTHRO Medics #shoulder and elbow center #sports ortho center Eichenstrasse 31 CH- 4054 Basel

arthro@hin.ch +41 61 301 26 26 • Tel