Postoperatives Behandlungsschema nach ORIF prox. Humerus



- Flexion 60° für 3 Wochen
- Abduktion 60° für 3 Wochen
- Aussenrotation 0°
- Bei Bicepstenodese: keine belastete EB-Flexion > 500g für 6 Wo.



Woche 1

• Abduktionskissen Tag und Nacht für 6 Wochen, danach bei Bedarf



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

2-Wochen-Kontrolle



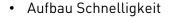
- Aussenrotation bis 20°
- Flexion 90° für 3 Wochen
- Abduktion 90° für 3 Wochen



- Weiterführen der bisherigen Therapiemassnahmen
- Beginn mit der Mobilisation gleno-humeral in Flexion bis Schmerzgrenze, Aussenrotation frei
- Koordination/ Propriozeption: Stabilisierungsübungen in geschlossener Kette
- Grundlagenausdauertraining: Fahrradergometer

6-Wochen-Kontrolle mit Röntgen







Abduktionskissen bei Bedarf (eigentlich nicht mehr)



Weiterführen der bisherigen Therapiemassnahmen



- Beginn mit Kraftausdauertraining in offener Kette
- Koordination-/ Ausdauertraining



- Aufbau Schnelligkeit
- Intensivierung des Koordinations-/ Ausdauertrainings
- Hypertrophie-/Maximaltraining



Limiter

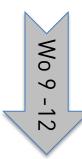


Hilfsmitte



4







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. 8 Wochen

nach ca. 4 Wochen

nach ca. 2 Mten.

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