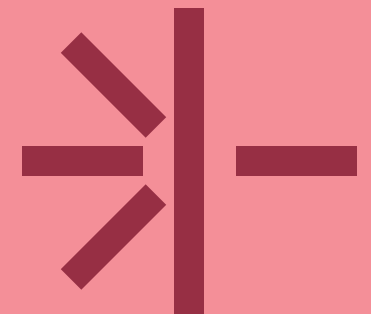


Obere Extremitäten

Subkapitale Humerusfraktur

Empfehlung für die Nachbehandlung



Subkapitale Humerusfraktur

	0. – 6. Woche		7. – 12. Woche		13. Woche	16. Woche
Orthese	Konservativ und operativ bei Nagelosteosynthese: Orthogilet für 3 Wochen. Ab 4. Woche tagsüber Mitella und nachts Orthogilet.	Operativ Orthogilet für 3 Tage danach nur noch nachts Mitella tagsüber	Keine			
ROM	2 Wochen Ruhigstellung Woche 0 – 3: Humerus darf die Vertikale nie verlassen! Woche 4 – 6: Humerus darf hubfrei, -arm die Vertikale verlassen	Frei	Frei			
Belastung	Keine	Keine	Belastungsaufbau		Vollbelastung	Vollbelastung
Physiotherapie	Abschwellende Massnahmen Narbenmobilisation nach Fadenentfernung Aktive Beweglichkeitsverbesserung: – Konservativ/Nagelosteosynthese: Flexion durch Vorlage und Abduktion durch Seitneigung des Oberkörpers – operativ: aktiv-assistiv zu aktiven Übungen Sensomotorisches Training (Scapulasetting) ADL Training		Beweglichkeitsverbesserung Sensomotorisches Training Funktionelles Krafttraining		Funktionelles Krafttraining	Sportartspezifisches Training
Sport			Nordic Walking, Jogging, Schwimmen		Fahrrad	Kontaktsportarten

Bei diesen Angaben handelt es sich um allgemeingültige Richtlinien; bitte schriftliche chirurgische Verordnung beachten. Die Sportaufnahme erst, wenn es die funktionelle Testung erlaubt und sie von ärztlicher Seite freigegeben wird. Die Erlaubnis zur selbständigen Fahrzeuglenkung wird durch den Arzt individuell festgelegt.

Alltagsaktivitäten fördern: diese sollten eine Mindestdauer von 10 Minuten haben und jeden Tag mindestens 30 Minuten durchgeführt werden (Buckley et al. 2015, Pulsford et al. 2015).