



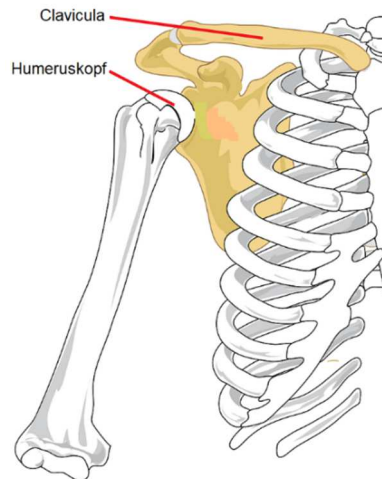
Nachbehandlung – Humeruskopffraktur „Oberarmkopfbuch“

Zusammen mit dem Schultergürtel ist die Schulter das beweglichste Gelenk des Körpers.

Bei einem direkten Sturz auf die Schulter oder indirekt bei einem Sturz auf den ausgestreckten Arm kann es zu einer Humeruskopffraktur kommen.

Die Humeruskopffraktur beschreibt einen Bruch des Oberarmkopfes.

Nach der OP wird Ihr Arm mit einem Gilchristverband versorgt. Um keine Bewegungseinschränkungen zu riskieren, sollte Ihr Arm nicht länger als vom Operateur vorgegeben ruhiggestellt werden!



Halten Sie sich an das physiotherapeutische Übungsprogramm zum Erhalt und Wiederaufbau der Muskulatur und Beweglichkeit.

Denn es gilt: **„use it or loose it!“**

Beachte

- Achten Sie auf Ihre Haltung und richten sich selbst immer wieder auf (Brustwirbelsäule aufrichten, Schonhaltung vermeiden!)
- Bewegen Sie mehrmals täglich die angrenzenden Gelenke (Ellbogen beugen und strecken, Schulterblätter leicht zusammenziehen und wieder lösen)
- Machen Sie mehrmals täglich Pendelübungen für Ihre Schulter

Beachten Sie die Vorgaben des behandelnden Arztes/Operateurs!

Nachbehandlungsschema für Ihren Physiotherapeuten

1.- 2. Woche post OP

Limits: Kein Heben und Tragen von Lasten > 5 kg,
PSI Verband für 7 - 14 Tagen (nach Vorgabe des Operateurs)

- Hochlagerung des Armes
- manuelle Lymphdrainage
- passive Bewegungsübungen der Freiheitsgrade
- Anleitung von Pendelübungen im schmerzfreien Bereich
- Anleitung zur passiven Eigenmobilisation des Armes
- Rotationen nur im schmerzfreien Bereich
- Mobilisation angrenzender Gelenke
- Scapula Setting
- Detonisierung im Schulter-Nacken-Bereich

Hausaufgabe:

- Hochlagerung des Armes
- Pendelübungen
- passive Eigenmobilisation

3. – 7. Woche post OP

Limits: Bewegung und Belastung frei bis Schmerzgrenze, kein Widerstand in Abduktion

- manuelle Lymphdrainage abhängig von Schwellneigung
- aktiv-assistive Mobilisation mit Haltungskorrektur
- funktionelle Bewegungsübungen

7. – 10. Woche post OP

Limits: Bewegung frei, Belastung gegen dosierten Widerstand möglich

- Anbahnen von Stützübungen
- Stabilisationsübungen im geschlossenen System
- Erarbeiten des vollen Bewegungsausmaß

Ab 10. Woche

- Kraftaufbau
- Training der Rotatorenmanschette

In der gesamten Zeit der Nachbehandlung ist auf die Haltung und das Scapula Setting zu achten und gegebenenfalls zu korrigieren.

**Primär gelten die Nachbehandlungsvorgaben des Operateurs/behandelnden Arztes.
Bei Fragen ist dieser zu kontaktieren.**

Physiopark im St. Josef
Leiterin Physiotherapie
Veronika Vest
0941-7825500
st.josef@physiopark-regensburg.de

Caritas-Krankenhaus St. Josef
Klinik für Unfallchirurgie
Direktor: Prof. Dr. med. Johannes Zellner
0941-7823811
unfallchirurgie@caritasstjosef.de