

Nachbehandlungsschema

OSTEOSYNTHESE BEI CLAVICULAFRAKTUR

Grundsätzliches:

- Schulterarmfixbandage für 4 Wochen, ab 3. Woche nur nachts
- In den ersten 2 Wochen Beginn mit passiv-assistiver Mobilisation nach Schmerztoleranz, dann Übergang in active Mobilisation
- Keine Bewegung über die Horizontale, hinter den Rücken und diagonal vor den Körper für 6 Wochen
- Keine Stütz- und Zugbelastung für 12 Wochen
- Keine Überkopfsport für 4 Monate, kein Kontaktsport für 6 Monate
- Metallentfernung ca. 18 Monate postoperativ

DIESES SCHEMA MUSS INDIVIDUELL ANGEPASST WERDEN. VORAUSSETZUNG FÜR DEN ÜBERGANG IN DIE NÄCHSTE PHASE IST IMMER DAS ERREICHEN DER ZIELE DER VORHERGEHENDEN PHASE.

Detaillierte Nachbehandlung:

Phase 0 (präoperativ):

ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, OP-VORBEREITUNG

Patienteninformation	Therapeuteninformation
• Schonung des betroffenen Gelenks/Bereichs • Organisation aller Notwendigkeiten im beruflichen und privaten Umfeld • Metallentfernung frühestens nach 18 Monaten	• Lokale Stabilisation Schultergelenk (RM-Aktivierung) • Lokale Stabilisation Scapula (M.trapezius pars ascendens, M.serratus anterior) • Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen

Wichtige Hinweise:

- Physiotherapie **ab 1. Tag, 1-2x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik und Medizinische Trainingstherapie **nach Absprache mit dem Arzt**

Phase 1 (1.-2. Woche postoperativ):

ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, MOBILISATION

Patienteninformation	Therapeuteninformation
• Schulterarmfixbandage für insgesamt 4 Wochen, ab der 3. Woche postoperative nur noch nachts • KEINE aktive Bewegung des Armes für insgesamt 2 Wochen • KEINE Bewegungen über die Horizontale, hinter den Rücken und Kreuzbewegungen am Körper für insgesamt 6 Wochen • KEINE Stütz- und Zugbelastung für insgesamt 3 Monate	• Manuelle Lymphdrainage • Passiv-assistive Mobilisation EX/FLEX 0/0/80, ABD/ADD 0/0/80, IRO/ARO frei/0/frei • Lokale Stabilisation Scapula (M.trapezius pars ascendens, M.serratus anterior) • Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) • KEINE Retroversion, Crossbewegungen und >90° für insgesamt 6 Wochen • KEINE Stütz- und Zugbelastung für insgesamt 3 Monate



Dr.Öttl Schulter
Dr.Kinateder Knie
Dr.Wimmer Knie
Dr.Mayer Fuß, Hand
Dr.Rummel Endoprothetik
Hr.Bolay Wirbelsäule
PD Dr.Suren Endoprothetik
Dr.Mrosek* Sportorthopädie
Dr.Seeliger* Orthopädie

* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110
D-80636 München



www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
sekretariat@zfos.de

Physio, Training & Testing

+49 (0) 89 / 1 29 94 70
physio@zfos.de

Filiale

Im Loh 1, Tennisbase
D-82041 Oberhaching
+49 (0) 89 / 1 29 20 33

Ambulante und stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung
WolfartKlinik Gräfelfing
+49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:



	Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen, HWS und BWS
--	--

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **2 Wochen postoperativ**
- Physiotherapie **ab 1. Tag postoperativ, 2-3x pro Woche**



Phase 2 (3.-6. Woche postoperativ):

ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT, VERBESSERUNG DER SENSOMOTORIK

Patienteninformation	Therapeuteninformation
- Schulterabduktionskissen/Schulterarmfixbandage für weitere 2 Wochen nur noch nachts, dann bei Bedarf - Schmerzfrees aktives Bewegen bis zur Horizontalen freigegeben KEINE Bewegungen über die Horizontale, hinter den Rücken und Kreuzbewegungen am Körper für weitere 4 Wochen KEINE Stütz- und Zugbelastung für weitere 2,5 Monate	- Assistive-aktive Mobilisation EX/FLEX 0/0/90, ABD/ADD 0/0/90, IRO/ARO frei/0/frei - Lokale Stabilisation Schultergelenk (RM-Aktivierung) - Scapula-Setting - Haltungsschulung - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) - Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Hand, Ellenbogen, HWS und BWS

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 Wochen**
- Physiotherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Eingangsanalyse **nach 6-8 Wochen**
- Beginn Medizinische Trainingstherapie **nach 6-8 Wochen, 2-3x pro Woche**

Dr.Öttl Schulter
Dr.Kinateder Knie
Dr.Wimmer Knie
Dr.Mayer Fuß, Hand
Dr.Rummel Endoprothetik
Hr.Bolay Wirbelsäule
PD Dr.Suren Endoprothetik
Dr.Mrosek* Sportorthopädie
Dr.Seeliger* Orthopädie

* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110
D-80636 München



www.zfos.de

Phase 3 (7.-12. Woche postoperativ):

ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG

Patienteninformation	Therapeuteninformation
- Aktives Bewegen im schmerzfreien Bereich freigegeben - Integration in den Alltag KEINE Stütz- und Zugbelastung für weitere 1,5 Monate KEIN Überkopfsport für weitere 2,5 Monate KEIN Kontaktsport für weitere 4,5 Monate	- Aktive Mobilisation im freien ROM - Statische Stabilisation Rumpf und Scapula - Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 3 Monaten**
- Physiotherapie **1-2x pro Woche**
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
sekretariat@zfos.de

Physio, Training & Testing

+49 (0) 89 / 1 29 94 70
physio@zfos.de

Filiale

Im Loh 1, Tennisbase
D-82041 Oberhaching
+49 (0) 89 / 1 29 20 33

Ambulante und stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung
WolfartKlinik Gräfelfing
+49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:



Phase 4 (ab der 13. Woche postoperativ):

ZIEL: HERSTELLUNG DER VOLLEN BELASTBARKEIT UND SPORTFÄHIGKEIT

Patienteninformation	Therapeuteninformation
KEIN Überkopfsport (z.B. Tennis etc.) für weiterhin 1 Monat KEIN Kontaktsport (Fußball, Handball, etc.) für weitere 2 Monate	- Aktive endgradige Mobilisation im freien ROM - Dynamische Stabilisation Rumpf und Scapula - Statische und dynamische Stabilisation im Stütz

Spezialisierte orthopädische Chirurgie
Arthroskopie, Sporttraumatologie
Physiotherapie, med. Training, Testing

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

- Wiederaufnahme Sport nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut

- Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und Ellenbogenmuskulatur
- Schnell- und Reaktivkrafttraining
- Training sportartspezifischer Bewegungsmuster

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **bei Bedarf**
- Physiotherapie bei Bedarf
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse **nach 3-4 Monaten**



Dr.Öttl Schulter
Dr.Kinateder Knie
Dr.Wimmer Knie
Dr.Mayer Fuß, Hand
Dr.Rummel Endoprothetik
Hr.Bolay Wirbelsäule
PD Dr.Suren Endoprothetik
Dr.Mrosek* Sportorthopädie
Dr.Seeliger* Orthopädie

* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110
D-80636 München



www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
sekretariat@zfos.de

Physio, Training & Testing

+49 (0) 89 / 1 29 94 70
physio@zfos.de

Filiale

Im Loh 1, Tennisbase
D-82041 Oberhaching
+49 (0) 89 / 1 29 20 33

Ambulante und stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung
WolfartKlinik Gräfelfing
+49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:

