

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
<ul style="list-style-type: none"> • Schonung des betroffenen Gelenks/Bereichs • Organisation aller Notwendigkeiten im beruflichen und privaten Umfeld • Metallentfernung frühestens nach 18 Monaten 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.Lueg* Sportorthopädie
- Dr.Mrosek* Sportmedizin

* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110
 D-80636 München

www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
 +49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

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:



ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

	<ul style="list-style-type: none"> 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
<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Assitive-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.Lueg* Sportorthopädie
- Dr.Mrosek* Sportmedizin

* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110
 D-80636 München

www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
 +49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

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 3 (7.-12. Woche postoperativ):

ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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**

Phase 4 (ab der 13. Woche postoperativ):

ZIEL: HERSTELLUNG DER VOLLEN BELASTBARKEIT UND SPORTFÄHIGKEIT

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> KEIN Überkopfsport (z.B. Tennis etc.) für weiterhin 1 Monat KEIN Kontaktsport (Fußball, Handball, etc.) für weitere 2 Monate 	<ul style="list-style-type: none"> 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

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Wiederaufnahme Sport nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut | <ul style="list-style-type: none">Kräftigung HWS-, BWS-, Scapula-, Schulter- und EllenbogenmuskulaturSchnell- und ReaktivkrafttrainingTraining sportartspezifischer Bewegungsmuster |
|--|---|

Wichtige Hinweise:

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

Z F O S
ZENTRUM FÜR
ORTHOPÄDIE &
SPORTMEDIZIN
NYMPHENBURGER STRASSE



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

* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110
D-80636 München

www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
+49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

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:

