

## Nachbehandlungsschema

### Verplattung einer Proximalen Humerusfraktur

#### Woche 1-2

<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Linderung der Schmerzen</li><li>• Abschwellen</li><li>• Steife vermeiden</li></ul>	<b>Inhalte</b> Schlinge in den ersten 4 Wochen Anti-inflammatorische Behandlung (NSAR/Eis) Lymphdrainage Freie Bewegung für Hand und Ellenbogen Pendelübungen Passive ROM bis Horizontale Schulterblattstabilisierung (isometrisch)
---	--

#### Woche 3-4

<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kraftaufbau</li><li>• Belastungsaufbau</li></ul>	<b>Inhalte</b> Schlinge nachts und auswärts Anti-inflammatorische Behandlung (NSAR/Eis) Aktive und aktiv-ass. ROM bis Horizontale Passive ROM frei Schulterblattstabilisierung (isometrisch)
---	---

#### Woche 5-12

<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kraft ausbauen</li></ul>	<b>Inhalte</b> Training des skapulothorakalen Rhythmus Rotatorenmanschettenkräftigung Dehnungsübungen zur Verbesserung ROM Sport-spezifische Übungen Kein Kontakt- oder Überkopfsport in den ersten 3 Monaten
---	--

FALLS SIE EINE **BICEPSSEHNENTENODESE** ERHALTEN HABEN DÜRFEN SIE  
IN DEN ERSTEN **4 WOCHEN NICHT SCHWERER ALS 1 KG** HEBEN!

Diese Wegleitung gibt nur ein Schema vor. Die individuelle Anpassung erfolgt gemeinsam mit Dr. Vavken und der Physiotherapie. Dabei können einzelne Phasen verändert, beschleunigt oder verlängert werden, je nach Ihrem persönlichen Bedarf.