



# Behandlungsschema II eingeschränkt übungstabile Schulterverletzung

## Oberarmkopffraktur, Clavikulafraktur

4 Wochen Tragen einer Schulterorthese mit Abduktionskissen  
6 Wochen kein Heben, Tragen oder Ziehen von Lasten, keine Stützaktivität

### Entzündungsphase/ Aufbauphase

#### 1. Tag post-OP bis 2. Woche

- Entstauungstherapie (Anregen der Muskelpumpe, manuelle Lymphdrainage, Kompression, Lymph-taping)
- Physikalische Therapie zur Schmerzreduktion (Kühlung)
- Mobilisation der umliegenden Gelenke
- Bewegungstherapie zur Funktionsschulung
- Übungen zur Zentrierung und Caudalisierung des Humeruskopfes
- Anleitung zu Eigenübungen
- ADL (Activities of daily living)-Schulung, Handling der Orthese
- Pass./ass. Bewegen des Glenohumeralgelenkes in Anteversion, Abduktion Innenrotation bis 30°, Außenrotation 0°

#### 3. und 4. Woche

- Wie 1. Tag -2. Woche jedoch mit zunehmender Bewegungsfreiheit
- Ass./akt. Bewegen des Glenohumeralgelenkes in Anteversion, Abduktion Innenrotation bis 60°, Außenrotation 10°

#### 5. und 6. Woche

- Ass./akt. Bewegen des Glenohumeralgelenkes in Anteversion, Abduktion, Innenrotation bis 90°, Außenrotation 20°
- Mobilisationstechniken kontraktiler und nicht kontraktiler Strukturen
- Muskelaufbau, Humeruskopfzentrierende Übungen, Haltungs- und Bewegungsschulung
- Schulung von Aktivitäten aus Freizeit und Beruf

#### 7. Woche

- Akt. Bewegen ohne Bewegungslimitierung ohne Widerstand

#### 9. Woche

- Belastungsaufbau mit Widerständen

#### 12. Woche

- Ggf. Wiedererlangung der Sportfähigkeit