

Nachbehandlungsplan - Humerusschaftfraktur (Oberarmschaftbruch)

Nagel- (anterograd/retrograd) / winkelstabile Plattenosteosynthese

Präoperativ:

Anlage eines Arm-Immobilizer

1. und 2. postoperativer TAG

Ruhigstellung im Immobilizer

ggf. Entfernung der Redondrainage
am 1.-2. postoperativen Tag
Röntgenkontrolle nach Redonzug:
Oberarm mit beiden Gelenken in 2 Eb.
Entlastung, Thromboseprophylaxe
Schmerztherapie

Physiotherapie:

isometrische Spannungsübungen
Beginn mit Mobilisation aus dem
Immobilizer heraus
geführte Bewegungen Ex/Flex im
Ellenbogen und Abd. in der Schulter
bis zur Schmerzgrenze
Lymphdrainage b.B.

Ab der 2. postoperativen WOCHE

Abnahme des Immobilizers
Fadenzug nach 12-14 Tagen

Physiotherapie:

passive und aktiv geführte Beübung
für 6 Wochen
keine forcierte Rotation für 6 Wochen
zunehmende Bewegungsausmaße
Stabilisationsübungen
Zentrierungsübungen
auf Ausweichbewegungen achten!
b.B. Oberarmtraining

Ab der 6. postoperativen Woche

zunehmende Vollbelastung erlaubt
Keine Bewegungslimitierung
Aktives Üben
Muskelaufbau

Ab dem 3. postoperativen MONAT:

Steigerung zur uneingeschränkten
Belastbarkeit im Alltag und Sport