

Behandlungskonzept Humeruskopffraktur konservativ

Zeit	FLEX/ABD	ARO	Nachbehandlung/Techniken
1. Woche	Pendelübungen 30° Abduktion	ARO 0°, IRO frei vor Körper, passiv	<ul style="list-style-type: none"> · Gilchrist zur KG abnehmen · manuelle Lymphdrainage · assistiv-aktive Mobilisation von Ellenbogen, Handgelenk und Finger · Haltungsschulung · Scapula-Pattern · CPM
2. und 3. Woche	bis 90° passiv, Übergang assistiv-aktiv	ARO 0°, IRO frei, Beginn assistiv-aktiv	<ul style="list-style-type: none"> · kaudalisierende/zentrierende Übungen · ggf. Gilchrist zur Nacht · Schonhaltung auflösen
4. bis 6. Woche	bis 120° assistiv-aktiv	ARO 30°, assistiv-aktiv	<ul style="list-style-type: none"> · isometrisch-zentrierende Übungen · Koordination und Stabilisierung
ab 7. Woche	freies Bewegungsausmaß, zunächst aktiv-assistiv, dann resistiv		<ul style="list-style-type: none"> · Beginn konzentrisches Rotatorentaining