

Distale Radiusfraktur (operativ)

Zeit post OP	Mobilisierung	Belastung/ROM	Bewegungsübungen	Physikalische Therapie	Trainingstherapie
1.- 2. Woche post operativ	Ruhigstellung mit einem abnehmbaren dorsalen Unterarm- Cast fakultativ	Gewichte (>3-5 kg), kein Stützen/Abhängen aktive Übung	Assistierte Extensions-, Rotations-, Flexionsübung	ggf's Lymphdrainage, Hochlagerung, Kryotherapie	Isometrie, aber keine forcierte Streckung oder Beugung bzw. Rotation.
3.- 4. Woche post operativ	abhängig von Fraktur und Knochenqualität ggf's Handgelenksorthese	Gewichte (>3-5 kg), kein Stützen/Abhängen aktive Übung	aktiv assistive Bewegungsübungen	ggf's Lymphdrainage/, Hochlagerung, Kryotherapie	Isometrie, aber keine forcierte Streckung oder Beugung bzw. Rotation.
5.- 6. Woche post operativ	Freie Bewegung ohne Orthese	Belastungsaufbau aktive Übung	zunehmend aktive Bewegungsübungen	ggf. Lymphdrainage	Beginn Medizinische Trainingstherapie
7.- 12. Woche post operativ	Vollbelastung ohne Orthese erlaubt	freies Bewegungsausmaß erlaubt	Üben gegen Widerstand erlaubt		Muskelkräftigung, Koordinations-/Stabilisationsübungen, Fahrrad-/Autofahren bei entsprechender Funktion erlaubt

Bei Therapie mit Gerinnungshemmern: Re-Marcumarisierung frühestens ab der 3. Woche postoperativ unter Bridging, Gabe von NOAKs ab der 2. postoperativen Woche ohne Bridging (Wunde muss trocken sein!)