

## Klavikulafraktur (konservativ)

Zeit post OP	Mobilisierung	Belastung/ROM	Bewegungsübungen	Physikalische Therapie
<b>1. Tag bis 2. Woche</b>	Ruhigstellung mit Bandage		Bewegungsübungen für die angrenzenden Gelenke	ggf. manuelle Lymphdrainage / Kryotherapie, Isometrie
<b>3. - 6. Woche nach Trauma</b>	keine Belastung für 6 Wochen	Abduktion / Anteversion bis 60°	Aktiv assistive und zunehmend aktive Bewegungsübungen für das Schultergelenk, üben von Gebrauchsbewegungen	ggf. manuelle Lymphdrainage, Isometrie
<b>7. -12. Woche nach Trauma</b>	Übungen mit schmerzadaptierter Belastung und gegen Widerstand erlaubt	ROM frei	Übungen mit Belastung und gegen Widerstand erlaubt	Sportartenspezifisches Training
<b>3. Monat – 6. Monat nach Trauma</b>	Übungen mit Belastung und gegen Widerstand erlaubt	ROM frei		
<b>Ab dem 7. Monat nach Trauma</b>	Übungen mit Belastung und gegen Widerstand erlaubt	ROM frei		Beginn mit Ball- und Kontaktsportarten