

Proximale Humerusfraktur (konservativ)

Zeit post OP	Mobilisierung	Belastung/ROM	Bewegungsübungen	Physikalische Therapie	Trainingstherapie
1 Woche nach Fraktur	Ruhigstellung	Gilchristverband o.ä. <i>fakultativ max. 1 Woche</i> post-OP und nicht im Bett tragen, keine Belastung (Stützen, Heben Tragen)	Bewegungsübungen für die angrenzenden Gelenke, Cave: auf Ellenbogenextension achten	Ödemprophylaxe/-therapie, z. B. manuelle Lymphdrainage/Hochlagerung, ggf. Kryotherapie	Isometrie, Spannungsübungen
Ab der 2. Woche nach Fraktur	Pendelbewegungen mit vorgeneigtem Oberkörper	keine Belastung (Stützen, Heben, Tragen)	Scapulamobilisation, Haltungsschule, Anleitung der Pendelübung	manuelle Lymphdrainage, ggf. Kryotherapie	Isometrie (Spannungsübungen), Extensionsmobilisation für den Ellenbogen
ab der 3. Woche nach Fraktur	Bewegungen im schmerzfreien Intervall (frühfunktionell).	keine Belastung (Stützen, Heben, Tragen)	passive und zunehmend aktive-assistierte Bewegungsübungen im Schultergelenk	ggf. manuelle Lymphdrainage	Übungen von Gebrauchsbewegungen, Intensivierung der Muskelkräftigung
ab der 7. Woche nach Fraktur		zunehmende Belastung erlaubt	aktive Bewegungsübungen und Üben gegen Widerstand erlaubt		Übungen von Gebrauchsbewegungen, Intensivierung der Muskelkräftigung