



Nachbehandlungsschema nach Klavikulaschaftfraktur

Beginn postoperativ	Belastung / Bewegung	Hilfsmittel	Therapie
Phase I	Ziel: Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung / Vermeidung von Verklebungen, Kontrakturen		
1.–2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Abduktion und Anteversion bis 60° Innenrotation- und Außenrotation frei ohne Widerstand in 0°-Abduktionsstellung Retroversion bis 30° 	<ul style="list-style-type: none"> Mediarmfix-Verband für 2 Wochen 	<ul style="list-style-type: none"> aktive Mobilisation freier Gelenke aus dem Verband heraus Haltungsschulung passive Mobilisation des Schultergelenkes im erlaubten Umfang aus dem Verband heraus ggf. Lymphdrainage ab 1. Woche vorsichtiger Beginn mit Zentrierung Humeruskopf Scapulamobilisation Detonisierung Muskulatur HWS und Schultergürtel
3.–6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Abduktion bis 90° ggf. Abduktion > 90° bei unkomplizierten Frakturen 	<ul style="list-style-type: none"> keine orthopädischen Hilfsmittel mehr 	<ul style="list-style-type: none"> zusätzlich: aktiv-assistive Mobilisation im erweiterten Umfang kontralaterales Training
Phase II	Ziel: Erreichen des vollen Bewegungsausmaßes / Verbesserung koordinativer Beweglichkeit und Kraft / Kraftausdauer Beginn der ambulanten Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation ab der 9. Woche		
7.–12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> voller Bewegungsumfang 		<ul style="list-style-type: none"> zusätzlich: Bewegungsbad Beginn mit Kraft und Ausdauertraining
Phase III	Ziel: Wiedererlangung der vollen Gebrauchsfähigkeit / Uneingeschränkte Bewältigung aller Alltagsanforderungen / Prüfung der Rückkehr in sportliche Aktivitäten		
ab 13. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Alltagsgebrauch des Armes 		<ul style="list-style-type: none"> zusätzlich: Beginn mit sportartspezifischem Training offene funktionelle Kette Brustschwimmen erlaubt Kontakt- und Ballsportarten sowie Kraulschwimmen nach 6 Monaten erlaubt (RTS/RTC) Materialentfernung frühestens nach 2 Jahren

Bei unserem Nachbehandlungskonzept handelt es sich um eine zeitliche Orientierung und Einstufung. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf unterschiedlich ausgeprägt sein. Sprechen sie mit dem behandelnden Arzt, um dieses bewährte Nachbehandlungsschema an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen.