

Plattenosteosynthese nach Clavikulafraktur (Schlüsselbeinbruch)

Nach ihrer Operation würden wir Ihnen gerne ein paar Information und Empfehlungen geben um die bestmögliche Heilung und damit bestmöglichen Erfolg der Operation zu erreichen.

Schwellung und Schmerzen: Um eine Schwellung im Arm zu minimieren kann ein sanftes Ausstreichen des Handrückens und Unterarms in Richtung der Schulter helfen. Kühlen reduziert Schwellung und Schmerzen in den ersten Tagen.

Die **Lagerung der Schulter** in der Schlinge dient der Ruhigstellung und Heilung des Knochens.

Lockere Pendelbewegungen sind nach ein paar Tagen nach der Operation bereits möglich und verhindern ein Einsteifen des Schultergelenks.

Zeit nach OP	Bewegungsausmaß	Belastung Hilfsmittel	/	Therapieaufbau
1. - 2. Woche	Pendelbewegungen Anheben des Armes (Anteversion/Abduktion) schmerzadaptiert bis Schulterhöhe (90°) erlaubt. Rotation der Schulter schmerzabhängig frei möglich.	Armschlinge bis zur abgeschlossenen Wundheilung für ca. 2 Wochen Keine Belastung für 6 Wochen (max. Wasserglas anheben)		evtl. Kryotherapie (Eisanwendung) zur Schmerzlinderung, max. 10 Min. pro Anwendung in den ersten 24 h Scapulamobilisation/ Scapulasetting intensive Isometrie (Spannungsübungen) - Bewegungsübungen für die angrenzenden Gelenke
3. - 6. Woche	Schmerzadaptiert freies Bewegungsausmaß			aktiv- assistive und zunehmend aktive Bewegungsübungen für das Schultergelenk Üben von Gebrauchsbewegungen
ab 7. Woche	schmerzadaptiertes freies Bewegungsausmaß erlaubt			Üben gegen Widerstand erlaubt (Beginn mit kurzem Hebelarm) Autofahren in Abhängigkeit von der Funktion erlaubt
Ab 12. Woche				Beginn sportartspezifischern Trainings, offene funktionelle Kette
ab 6. Monat				Beginn mit Ball-/Wurf-und Kontaktsportarten
Eine Metallentfernung ist bei Beschwerden nach ca. 12 Monaten möglich				

Unser Nachbehandlungskonzept soll eine zeitliche Orientierung und Einstufung darstellen. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf etwas abweichen. Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt, falls Unklarheiten bestehen.