



# Schulterzentrum



**Chirurgisch -  
Orthopädische  
Gemeinschaftspraxis  
in der Praxisklinik Travemünde  
Durchgangsarztpraxis**

Partnerschaftsgesellschaft

**Am Dreilingsberg 7  
23570 Lübeck – Travemünde**

Dr. med. Gassan Abdel Kader  
Dr. med. Laif Casper  
Dr. med. Rafael Kunze  
Dr. med. Hendrik Behrendt (Ang. Arzt)  
Dr. med. Stefan Sommer (Ang. Arzt)  
Dr. med. Oskar Theuer (Ang. Arzt)  
Dr. med. Evelyn Kiehne (Ang. Ärztin)

Telefon 04502 – 30 7 30  
Fax 04502 – 30 7 315  
E-Mail kontakt@chirurgen-travemuende.de  
Internet www.chirurgen-travemuende.de  
Stand 16.04.2021

## NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

Bei

### Humeruskopffraktur

Bruch des Oberarmkopfes

durchgeführte

### konservative Therapie

Ausheilung ohne Operation

#### **Ruhigstellung:**

Schulterschlingenverband (z.B. Bledsoe®-Shoulder-Immobilizer) für 7 bis 14 Tage Tag und Nacht, anschließend nur intermittierend.

#### **Physikalische Therapie:**

Lymphdrainage für 3 Wochen.

Früh Anleitung zu kontrollierten Pendelübungen mit vorgeneigtem Oberkörper im Stand und isometrischer Übungen (Anspannen der Muskulatur).

#### **Bewegungsausmaße:**

posttrauma Woche	Abd. - Add.	Ext. - Flex. (RV - AV)	ARO - IRO
1.-2.	assistiert 30°-0°-0°	assistiert 20°-0°-30°	assistiert 0°-0°-80°
3.-4.	assistiert 60°-0°-0°	assistiert 20°-0°-96°	assistiert 0°-0°-80°
5.-6.	assistiert 90°-0°-0°	assistiert 20°-0°-90°	assistiert 10°-0°-80°
Ab 6.	aktiv frei	aktiv frei	aktiv frei

Bis 6. Woche Beachtung der Schmerzgrenze

Ab 6. Woche Wiederaufnahme beruflicher Tätigkeit mit geringer Schulterbelastung

Ab 7. Woche ist in der Regel Autofahren möglich

Ab 12. Woche Wiederaufnahme beruflicher Tätigkeit mit höherer Schulterbelastung

Ab 21. Woche Wiederaufnahme der sportlichen Aktivitäten und anderer hoch belastender Schulteraktivitäten

#### **Sportliche Aktivitäten:**

Nach 12. Woche: Fahrradfahren

Nach 16. Woche: Überkopfsportarten

Das o.g. Schema ist als Standard zu sehen, von dem im Einzelfall abgewichen werden kann.

Sprechstunden: Montag bis Freitag 9:00 - 11:30 Uhr und 15:00 – 17:00 Uhr  
Unfälle durchgehend 8:00 - 18:00

Bitte regelmäßige Röntgenkontrollen.

Bei Komplikationen oder Auftreten von zunehmender Rötung, Schwellung oder Überwärmung sofortige Wiedervorstellung in der Sprechstunde Ihres Chirurgen.

Das o.g. Schema ist als Standard zu sehen, von dem im Einzelfall abgewichen werden kann.

Sprechstunden: Montag bis Freitag 9:00 - 11:30 Uhr und 15:00 – 17:00 Uhr  
Unfälle durchgehend 8:00 - 18:00