



622 W 168th Street, PH-11 Center phone: 212-305-3934
 New York, NY 10032 fax: 212-305-4040
 columbiaortho.org

label

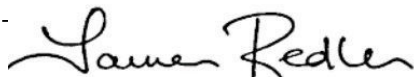
Dr. Redler's Clavicle Fracture Fixation Rehabilitation Protocol

Diagnosis: RIGHT LEFT Clavicle Fracture**Procedure date:****S/P: Open Reduction Internal Fixation R L Clavicle Fracture****Eval & Treat: 2x/week x 12 weeks**

	WEEK										MONTH				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	
PHASE 1 EXERCISES PROM															
Pendulums			•	•	•	•	•	•							
Forward Elevation 0 to 90			•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•
Full Forward Elevation			•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•
External Rotation 0 to 30			•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•
External Rotation 0 to 45			•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•
Full External Rotation			•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•
Full Internal Rotation			•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•
PHASE 2 EXERCISES AROM															
Pendulums	•	•	•	•	•	•	•	•							
Full Internal Rotation			•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•
Full Forward Elevation					•	•	•	•	•			•	•	•	•
External Rotation 0 to 30					•	•	•	•	•			•	•	•	•
External Rotation 0 to 45					•	•	•	•	•			•	•	•	•
Full External Rotation					•	•	•	•	•			•	•	•	•
PHASE 3 STRENGTHENING EXERCISES															
External Rotation						•	•	•	•	•		•	•	•	•
Internal Rotation						•	•	•	•	•		•	•	•	•
Forward Punch						•	•	•	•	•		•	•	•	•
Seated Rows						•	•	•	•	•		•	•	•	•
Shrugs						•	•	•	•	•		•	•	•	•
Curls						•	•	•	•	•		•	•	•	•
PHASE 4 RETURN TO HIGH LEVEL ACTIVITIES															
Elliptical						•	•	•	•	•		•	•	•	•
Running								•	•	•		•	•	•	•
Golf												•	•	•	•
Tennis												•	•	•	•
Football												•	•	•	•
Baseball/softball												•	•	•	•

*Keep hands within eyesight, minimize overhead movements

*No military press, pulldowns behind neck or wide grip bench

Additional Instructions:


Lauren H. Redler, MD

Date