

Spezialisierte orthopädische Chirurgie
 Arthroskopie, Sporttraumatologie
 Physiotherapie, med. Training, Testing

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

Nachbehandlungsschema

UMSTELLUNGSOSTEOTOMIE

DIESES SCHEMA MUSS INDIVIDUELL ANGEPASST WERDEN. VORAUSSETZUNG FÜR DEN ÜBERGANG IN DIE NÄCHSTE PHASE IST IMMER DAS ERREICHEN DER ZIELE DER VORHERGEHENDEN PHASE.

Detaillierte Nachbehandlung:

Phase 0 (präoperativ):

ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, OP-VORBEREITUNG

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> Schonung des betroffenen Gelenks Radfahren Organisation aller Notwendigkeiten im privaten und beruflichen Bereich Organisation ambulanter Reha ab 3. Woche postoperativ auf Wunsch 	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisation des betroffenen Gelenks im freien ROM Vorbereitung auf Unterarmgehstützen Vorbereitung auf Teilbelastung Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozess

Wichtige Hinweise:

- Physiotherapie **ab sofort, 1-2x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik und Medizinische Trainingstherapie **nach Absprache mit dem Arzt**

Phase 1 (1.-2. Woche postoperativ):

ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, MOBILISATION

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> Streckschiene für insgesamt 2 Wochen Schmerzfremde Teilbelastung 20 kg an Unterarmgehstützen für insgesamt 6 Wochen Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen) Motorschiene 3x am Tag für jeweils 15 Minuten 	<ul style="list-style-type: none"> Manuelle Lymphdrainage Passive-aktive Mobilisation EX/FLEX im freien ROM Erlernen Muskelmantelspannung UEX Gangschule mit Unterarmgehstützen Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Fuß, Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **2 Wochen postoperativ**
- Physiotherapie **ab 1. Tag postoperativ, 2-3x pro Woche**

Phase 2 (3.-6. Woche postoperativ):

ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT, VERBESSERUNG DER SENSORIMOTORIK

Patienteninformation	Therapeuteninformation
----------------------	------------------------



- Dr.Öttl Schulter
 - Dr.Kinateder Knie
 - Dr.Wimmer Knie
 - Dr.Mayer Fuß, Hand
 - Dr.Rummel Endoprothetik
 - Hr.Bolay Wirbelsäule
 - PD Dr.Suren Endoprothetik
 - Dr.Mrosek* Sportorthopädie
 - Dr.Seeliger* Orthopädie
- * angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110
 D-80636 München



www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
 sekretariat@zfos.de

Physio, Training & Testing

+49 (0) 89 / 1 29 94 70
 physio@zfos.de

Filiale

Im Loh 1, Tennisbase
 D-82041 Oberhaching
 +49 (0) 89 / 1 29 20 33

Ambulante und stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung
 WolfartKlinik Gräfelfing
 +49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:



ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

<ul style="list-style-type: none"> • Streckschiene ablegen • Unterarmgehstützen innerhalb von 4 Wochen abtrainieren • Motorschiene weiter 3x am Tag für jeweils 15 Minuten • Freie Bewegung über das volle Bewegungsausmaß • Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Passive-aktive Mobilisation im freien ROM (Dehnschmerz erlaubt) • Gangschule im Übergang in die Vollbelastung • Training Tiefensensibilität und Sensomotorik • Erarbeiten der korrekten Beinachse • Kräftigung Hüft-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur • Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) • KEINE gerätegestützte Kräftigung
---	--

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 Wochen**
- Physiotherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Eingangsanalyse **nach 6 Wochen**
- Beginn Medizinische Trainingstherapie **nach 6 Wochen, 1-2x pro Woche**

Phase 3 (7.-12. Woche postoperativ):

ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> • Gehen ohne Unterarmgehstützen • Fahrradfahren in der Ebene • KEINE Sprünge • NICHT Laufen 	<ul style="list-style-type: none"> • Passive-aktive Mobilisation endgradig • Statische Stabilisation der korrekten Beinachse • Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur • KEINE Sprung- und Laufbelastungen

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 3 Monaten**
- Physiotherapie **1-2x pro Woche**
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**

Phase 4 (ab der 13. Woche postoperativ):

ZIEL: HERSTELLUNG DER VOLLEN BELASTBARKEIT UND SPORTFÄHIGKEIT

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> • Fahrradfahren mit leichter Steigung freigegeben • KEINE Sprünge • NICHT Laufen • Wiedereingliederung in den Sport nach Absprache mit Arzt/Therapeut 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktive Mobilisation endgradig • Dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse • Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur • KEINE Sprung- und Laufbelastungen • Training sportartspezifischer Bewegungsmuster nach Absprache mit dem Arzt

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 12 Monaten**
- Physiotherapie bei Bedarf
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse **nach 6 Monaten**



- Dr.Öttl Schulter
- Dr.Kinateder Knie
- Dr.Wimmer Knie
- Dr.Mayer Fuß, Hand
- Dr.Rummel Endoprothetik
- Hr.Bolay Wirbelsäule
- PD Dr.Suren Endoprothetik
- Dr.Mrosek* Sportorthopädie
- Dr.Seeliger* Orthopädie

* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110
 D-80636 München



www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
 sekretariat@zfos.de

Physio, Training & Testing

+49 (0) 89 / 1 29 94 70
 physio@zfos.de

Filiale

Im Loh 1, Tennisbase
 D-82041 Oberhaching
 +49 (0) 89 / 1 29 20 33

Ambulante und stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung
 WolfartKlinik Gräfelfing
 +49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:

