

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

Nachbehandlungsschema

ARTHRODESE GROßZEHENGROUNDELENK

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 Organisation aller Notwendigkeiten im beruflichen und privaten Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> Vorbereitung auf Unterarmgehstützen Vorbereitung auf Teilbelastung Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) Kräftigung Hüft- und Kniemusculatur Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen

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"> Hochlagerung und Kühlen Tragen des Vapopedes für insgesamt 6 Wochen Kurzschrittiger Gang, Abrollphase vermeiden Unterarmgehstützen bei Bedarf Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen) 	<ul style="list-style-type: none"> KEINE Mobilisation der Großzehe Manuelle Lymphdrainage Passive-aktive Mobilisation OSG im freien ROM Gangschule an/ohne Unterarmgehstützen Erlernen Muskelmantelspannung UEX Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) Ganzheitliche Vorbereitung auf Vollbelastung: Manuelle Therapie an Knie, Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule

Wichtige Hinweise:

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



- 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

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

ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT, VERBESSERUNG DER SENSOMOTORIK

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> • Tragen des Vapedes für weitere 4 Wochen • Langsamer Übergang in Vollbelastung • Schmerzfreies aktives Bewegen des Fußes 	<ul style="list-style-type: none"> • Passive-aktive Mobilisation OSG/USG im freien ROM • Gangschule zum Übergang in Vollbelastung an Unterarmgehstützen • Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) • Erarbeiten der korrekten Beinachse • Aktivierung Zehenmuskulatur • Training der Tiefensensibilität und Sensomotorik • Kräftigung Hüft-, Knie- und Unterschenkelmuskulatur • Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) • Ganzheitliche Vorbereitung auf Vollbelastung: Manuelle Therapie an Knie, Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule

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"> • Vapedes abtrainieren • Ergometer/Radfahren/Schwimmen erlaubt • NICHT Joggen/Laufen • Aktives Bewegen des Fußes 	<ul style="list-style-type: none"> • Passive-aktive Mobilisation OSG/USG im freien ROM • Gangschule ohne Vapedes • Training Sensomotorik ohne Vapedes • Statische Stabilisation der korrekten Beinachse • Kräftigung Hüft-, Knie-, USCH- und Zehenmuskulatur

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **bei Bedarf**
- Physiotherapie **bei Bedarf**
- 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"> • Joggen nach Absprache mit Arzt • Wiedereingliederung in Sport • Kontaktsportarten nach Absprache mit dem Arzt 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktive endgradige Mobilisation • Dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse • Kräftigung gesamte UEX



- 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:



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

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

	<ul style="list-style-type: none">• Schnell- und Reaktivkrafttraining• Sprung-Training• Lauschule am Laufband• Training sportartspezifischer Bewegungsmuster
--	---

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **bei Bedarf**
- Physiotherapie bei Bedarf
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse **nach 5 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:

