

Nachbehandlungsschema

SEHNENERSATZPLASTIK NACH HKB-RUPTUR

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
- Schonung des betroffenen Gelenks - Orthese und Unterarmgehstützen nach Anordnung des Arztes - Organisation aller Notwendigkeiten im privaten und beruflichen Umfeld	- Manuelle Lymphdrainage - Vorbereitung auf Teilbelastung - Vorbereitung auf Unterarmgehstützen - Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) - Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen

Wichtige Hinweise:

- Physiotherapie **ab 1. Tag, 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
- Streckschiene mit dorsalem Schub für insgesamt 6 Wochen Tag und Nacht - Schmerzfreie Teilbelastung 20 kg an Unterarmgehstützen für insgesamt 6 Wochen - Hochlagerung und Kühlen - Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen) KEINE Bewegungsübungen	- Manuelle Lymphdrainage KEINE Bewegungsübungen im Kniegelenk - Gangschule an Unterarmgehstützen - Lokale Stabilisation Kniegelenk (Aktivierung Quadriceps in Schiene) - 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 SENSOMOTORIK

Patienteninformation	Therapeuteninformation
Streckschiene mit dorsalem Schub für weitere 5 Wochen Tag und Nacht	Manuelle Lymphdrainage



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:



- Schmerzfrequie Teilbelastung 20 kg an Unterarmgehstützen für weitere 5 Wochen - Duschen ohne Schiene erlaubt - Heparinspritzen bis zum Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen) - Kniestreckung im Liegen mit Schiene erlaubt KEINE aktive Beugung des Knies	- Passive Mobilisation in BAUCHLAGE EX/FLEX 0/0/50 mit wöchentlicher Steigerung um 10° der FLEX (Ziel FLEX 90° nach 6 Wochen) - Erlernen der Muskelmantelspannung UEX in Schiene - Gangschule an Unterarmgehstützen - Lokale Stabilisation Kniegelenk (Aktivierung Quadriceps in Schiene) - Lokale Stabilisation Fuß im Sitz (Fußgewölbeaufbau) - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) - Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Fuß, Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule
--	--

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 Wochen**
- Physiotherapie **2-3x pro Woche**

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

ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG

Patienteninformation	Therapeuteninformation
- Gelenksorthese mit dorsalem Schub tagsüber für insgesamt 6 Wochen - Schmerzfrequie Teilbelastung an Unterarmgehstützen - 7. Woche postoperativ halbes Körpergewicht - 8. Woche postoperativ dreiviertel Körpergewicht - ab 9. Woche postoperativ volles Körpergewicht - Abtrainieren der Unterarmgehstützen ab der 9. Woche postoperativ - Aktive Beugung ab der 7. Woche postoperativ im vorgegebenem Bereich mit Schiene - Standfahrrad ab der 9. Woche postoperativ erlaubt	- Passive-aktive Mobilisation im vorgegebenem ROM (bis Ende 8. Woche postoperativ volles ROM anstreben) - Gangschule ohne Unterarmgehstützen mit folgender Schieneneinstellung: - ROM ab 7. Woche postoperativ EX/FLEX 0/0/30 - ROM ab 9. Woche postoperativ EX/FLEX 0/0/90 - Unterstützer Unterschenkel bis Ende 8. Woche postoperativ in der Mobilisation - Training Sensomotorik und Tiefensensibilität mit Schiene - Erarbeiten der korrekten Beinachse - Kräftigung Fuß- und Hüftmuskulatur (v.a. ABD) - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) - Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Fuß, Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 3 Monaten**
- Physiotherapie **1-2x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Eingangsanalyse **nach 9 Wochen**
- Medizinische Trainingstherapie Beginn **nach 9 Wochen mit Schiene, 1-2x 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:



Phase 4 (ab der 13. Woche postoperativ):

ZIEL: HERSTELLUNG DER VOLLEN BELASTBARKEIT UND SPORTFÄHIGKEIT

Patienteninformation	Therapeuteninformation
- Abtrainieren der Schiene - Gehen ohne Schiene üben 4 Monate postoperativ langsames Joggen in ebenem Gelände - Radfahren - Sportartspezifisches Training nach ärztlicher Rücksprache und NICHT vor dem 7. Monat postoperativ	- Passive-aktive Mobilisation im endgradigen ROM - Training Sensomotorik ohne Schiene - Statische und dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse - Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur Kräftigung Kniemuskulatur langsam aufbauen - Schnell- und Reaktivkrafttraining - Training sportartspezifischer Bewegungsmuster nach Absprache mit dem Arzt!

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 und 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:

