

Nachbehandlungsschema

KNIE-TEP (Dr. Rummel)

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 - Schmerzfrie Belastung des betroffenen Gelenks in Alltag und Sport - Organisation aller Notwendigkeiten im privaten und beruflichen Umfeld	- Manuelle Lymphdrainage - Vorbereitung auf Teilbelastung - Vorbereitung auf Unterarmgehstützen - Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) - Kräftigung Hüft- und Fußmuskulatur - Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen

Wichtige Hinweise:

- Physiotherapie **ab 1. Tag, 2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik und Medizinische Trainingstherapie **nach Absprache mit dem Arzt**

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

ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, MOBILISATION

Patienteninformation	Therapeuteninformation
- Hochlagerung und Kühlen - Schmerzfrie Teilbelastung 20 kg an Unterarmgehstützen für insgesamt 2 Wochen - Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen)	- Passive-aktive Mobilisation Kniegelenk im freien ROM - Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) - Erlernen Muskelmantelspannung UEX - Gangschule mit Unterarmgehstützen - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) - Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Fuß, Hüftgelenk, 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:



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

ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT, VERBESSERUNG DER SENSOMOTORIK

Patienteninformation	Therapeuteninformation
- Langsames Abtrainieren der Unterarmgehstützen - Standfahrrad schmerzfrei - Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen) - Bewegungsbad wenn Narbe reizlos und gut durchwachsen (ggf. nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut)	- Passive-aktive Mobilisation über volles ROM (inkl. Endgradige Extension) - Gangschule ohne Unterarmgehstützen - Training Tiefensensibilität - Training Sensomotorik - Erarbeiten der korrekten Beinachse - Kräftigung Hüft- und Fußmuskulatur - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) - Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Fuß, Hüftgelenk, 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
- Freie Bewegung über das volle Bewegungsmaß - Fahrradfahren, Bewegungsbad KEINE Sprünge KEINE schnellkräftigen Belastungen KEINE Wettkampfbelastung	- Passive-aktive Mobilisation im freien ROM - Statische Stabilisation der korrekten Beinachse - Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur

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
- Schwimmen erlaubt KEINE Sprünge KEINE schnellkräftigen Belastungen KEINE Wettkampfbelastung - Wiederaufnahme Sport nach Rücksprache mit dem Arzt/Therapeut	- aktive endgradige Mobilisation - Dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse - Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur - Schnellkraft- und Reaktivkrafttraining - Training sportartspezifischer Bewegungsmuster nach Absprache mit dem Arzt

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 und 12 Monaten**
- Physiotherapie bei Bedarf



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

- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse **nach 6 Monaten**

Z F O S
**ZENTRUM FÜR
ORTHOPÄDIE &
SPORTMEDIZIN**
NYMPHENBURGER STRASSE



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:

