

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



Z F O S

ZENTRUM FÜR  
 ORTHOPÄDIE &  
 SPORTMEDIZIN

NYMPHENBURGER STRASSE

ZFOS - PartG Orthopäden & Unfallchirurgen | Nymphenburger Straße 110 | 80636 München

## Nachbehandlungsschema

### SEHNENERSATZPLASTIK BEI ISOLIERTER VKB-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
<ul style="list-style-type: none"> <li>Schonung des betroffenen Gelenks</li> <li>Organisation aller Notwendigkeiten im privaten und beruflichen Umfeld</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manuelle Lymphdrainage</li> <li>Vorbereitung auf Teilbelastung</li> <li>Vorbereitung auf Unterarmgehstützen</li> <li>Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau)</li> <li>Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen</li> </ul>

#### Wichtige Hinweise:

- Physiotherapie **ab sofort, 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hochlagerung und Kühlen</li> <li>Tragen der Streckschiene für insgesamt 2 Wochen Tag und Nacht</li> <li>Schmerzfremie Teilbelastung 20 kg an Unterarmgehstützen für insgesamt 2 Wochen</li> <li>Für 1 Stunde am Tag schmerzfreies Bewegen mit beweglicher Gelenksorthese</li> <li>Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manuelle Lymphdrainage</li> <li>Passive-aktive Mobilisation des Kniegelenks EX/FLEX 0/0/90</li> <li>Erlernen Muskelmantelspannung UEX</li> <li>Aktive Extension in geschlossener Kette</li> <li>Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau)</li> <li>Gangschule mit Unterarmgehstützen</li> <li>Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> <li>Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Fuß, Hüfte, Becken, Lendenwirbelsäule</li> </ul>

#### 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 Fachärztinnen

#### Praxis

Nymphenburger Straße 110  
 80636 **München**

Waldstraße 7 | WolfartKlinik  
 82166 **Gräfelfing**

Im Loh 1 | TennisBase  
 82041 **Oberhaching**

089 / 1 29 20 33  
 sekretariat@zfos.de

#### Physio, Training & Testing

Nymphenburger Straße 110  
 80636 München  
 089 / 1 29 94 70  
 physio@zfos.de

[www.zfos.de](http://www.zfos.de)

#### Ambulante & stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung  
 WolfartKlinik Gräfelfing  
 089 / 8587-0

Zertifizierungen:



Vereine | Verbände | Turniere:





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

**ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT, VERBESSERUNG DER SENSOMOTORIK**

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> <li>Abtrainieren der Unterarmgehstützen über 2 Wochen</li> <li>Gehen mit beweglicher Gelenksorthese</li> <li>Tragen der Streckschiene für weitere 2 Wochen nur nachts</li> <li>Tragen der Gelenksorthese bis Ende der 4. Woche im Bewegungsausmaß EX/FLEX 0/0/90; dann bis Ende Phase 2 im Bewegungsausmaß EX/FLEX 0/0/frei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passive-aktive Mobilisation im freien ROM ab der 4. Woche</li> <li>Gangschule ohne Unterarmgehstützen</li> <li>Training Tiefensensibilität und Sensomotorik</li> <li>Erarbeiten der korrekten Beinachse</li> <li>Kräftigung Hüft- und Fußmuskulatur</li> <li>Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> <li>Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Fuß, Hüfte, Becken, Lendenwirbelsäule</li> </ul>

**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"> <li>Abtrainieren der Gelenksorthese</li> <li>Freie Bewegung über das volle Bewegungsausmaß</li> <li>Fahrradfahren erlaubt</li> <li><b>KEINE</b> Sprünge</li> <li><b>KEINE</b> schnellkräftigen Belastungen</li> <li><b>KEINE</b> Wettkampfbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passive-aktive Mobilisation im freien ROM</li> <li>Statische Stabilisation der korrekten Beinachse</li> <li>Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur</li> </ul>

**Wichtige Hinweise:**

- Ärztliche Kontrolle **nach 3 Monaten**
- Physiotherapie **1-2x pro Woche**
- Beginn 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"> <li><b>KEINE</b> Kontaktsportarten bis erfolgreicher Back-in-Action-Test</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktive endgradige Mobilisation</li> <li>Dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse</li> <li>Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur</li> <li>Schnellkraft- und Reaktivkrafttraining</li> <li>Sprungtraining nach 5 Monaten</li> <li>Training sportartspezifischer Bewegungsmuster</li> </ul>

**Wichtige Hinweise:**

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

**Praxis**

Nymphenburger Straße 110  
 80636 **München**

Waldstraße 7 | WolfartKlinik  
 82166 **Gräfelfing**

Im Loh 1 | TennisBase  
 82041 **Oberhaching**

089 / 1 29 20 33  
 sekretariat@zfos.de

**Physio, Training & Testing**  
 Nymphenburger Straße 110  
 80636 München  
 089 / 1 29 94 70  
 physio@zfos.de

[www.zfos.de](http://www.zfos.de)

**Ambulante & stationäre Operationen**

ZFOS - Belegabteilung  
 WolfartKlinik Gräfelfing  
 089 / 8587-0

Zertifizierungen:



Vereine | Verbände | Turniere:



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



ZFOS - PartG Orthopäden & Unfallchirurgen | Nymphenburger Straße 110 | 80636 München

- Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse **nach 6 Monaten**
- Back-in-Action-Test **vor Wiedereintritt in den Sport**

**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 Fachärztinnen

#### Praxis

Nymphenburger Straße 110  
80636 **München**

Waldstraße 7 | WolfartKlinik  
82166 **Gräfelfing**

Im Loh 1 | TennisBase  
82041 **Oberhaching**

089 / 1 29 20 33  
sekretariat@zfos.de

#### Physio, Training & Testing

Nymphenburger Straße 110  
80636 München  
089 / 1 29 94 70  
physio@zfos.de

[www.zfos.de](http://www.zfos.de)

#### Ambulante & stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung  
WolfartKlinik Gräfelfing  
089 / 8587-0

Zertifizierungen:



Vereine | Verbände | Turniere:

