

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

VKB-ERSATZPLASTIK MIT MENISKUSREFIXATION

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 privaten und beruflichen Umfeld 	<ul style="list-style-type: none"> Manuelle Lymphdrainage Vorbereitung auf Teilbelastung Vorbereitung auf Unterarmgehstützen Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen Kräftigung Hüftmuskulatur

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"> Gelenksorthese in Kniestreckung fixiert Schmerzfremde Teilbelastung 20 kg an Unterarmgehstützen für insgesamt 6 Wochen Hochlagerung und Kühlen Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen) 	<ul style="list-style-type: none"> Manuelle Lymphdrainage Erlernen der Muskelmantelspannung Kniegelenk Gangschule mit Unterarmgehstützen Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) Passiv-assistive Mobilisation in EX/FLEX 0/0/60 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 3. 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

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"> Gelenksorthese bis Ende der 6. Woche Schiene bis 90° Kniebeugung limitiert Schmerzfremde Teilbelastung 20 kg an Unterarmgehstützen für weitere 4 Wochen Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen) Schmerzfremde Bewegungen mit Schiene in Rückenlage und im Sitz erlaubt 	<ul style="list-style-type: none"> Passive-aktive Mobilisation in EX/FLEX 0/0/90 Gangschule mit Unterarmgehstützen Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) und Knie (NUR Patella cranial ziehen) Training Tiefensensibilität Training der Sensomotorik Erarbeiten der korrekten Beinachse 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**
- 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"> Abtrainieren der Unterarmgehstützen und der Orthese Standfahrrad, Ergometertraining Freie Bewegung über das volle Bewegungsausmaß NICHT Laufen und Springen KEINE Stop & Go Sportarten (Tennis, Fußball, Handball etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> Passive-aktive Mobilisation im freien ROM Gangschule ohne Unterarmgehstützen Training der Sensomotorik Statische Stabilisation der korrekten Beinachse Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)

Wichtige Hinweise:

- 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"> KEINE Kontaktsportarten für 1 Jahr postoperativ und bis erfolgreicher Back-in-Action-Test 	<ul style="list-style-type: none"> Aktive endgradige Mobilisation Dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur Schnellkraft- und Reaktivkrafttraining Sprungtraining nach 6 Monaten Training sportartspezifischer Bewegungsmuster



- 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

Ambulante & stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung
 WolfartKlinik Gräfelfing
 089 / 8587-0

Zertifizierungen:



Vereine | Verbände | Turniere:



Tennis | Golf
BMW Open



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

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 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

Ambulante & stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung
WolfartKlinik Gräfelfing
089 / 8587-0

Zertifizierungen:



Vereine | Verbände | Turniere:



DTB Deutscher
Tennis Bund



Tennis | Golf

BMW Open

