

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



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

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

Nachbehandlungsschema

VKB-REVISION ISOLIERT

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: - Schonung des betroffenen Gelenks - Organisation aller Notwendigkeiten im privaten und beruflichen Umfeld	Therapeuteninformation: - Manuelle Lymphdrainage - Vorbereitung auf Teilbelastung - Vorbereitung auf Unterarmgehstützen - Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) - 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: - Hochlagerung und Kühlen - Mecron-Schiene für insgesamt 2 Wochen Tag und Nacht - Schmerzfrie Teilbelastung 20 kg an Unterarmgehstützen für insgesamt 4 Wochen - Schmerzfriees Bewegen mit Donjoy-Schiene für 1 Stunde am Tag (Gehen/Physiotherapie) - Gehen im schmerzfrieen Bereich - Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen)	Therapeuteninformation: - Passive-aktive Mobilisation Kniegelenk 0/0/90 - Aktive Extension in geschlossener Kette - Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) - Erlernen Muskelmantelspannung UEX - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) - Gangschule mit Unterarmgehstützen - Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Fuß, Hüfte, Becken und LWS
Wichtige Hinweise: - Ärztliche Kontrolle 2 Woche postoperativ - Physiotherapie ab 1. Tag postoperativ, 2-3x pro Woche - Apparative Funktionsdiagnostik und Medizinische Trainingstherapie nach Absprache mit dem Arzt	



Dr.Öttl | Schulter
Dr.Kinateder | Knie
Dr.Wimmer | Knie
Dr.Mayer | Fuß, Hand
Dr.Rummel | Endoprothetik
Hr.Bolay | Wirbelsäule
PD Dr.Suren | Endoprothetik
PD Dr.Scheiderer | Schulter
Dr.Mrosek* | Sportorthopädie
Dr.Seeliger* | Orthopädie
Hr.Kossak* | 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
anmeldung@zfos.de
sekretariat@zfos.de
www.zfos.de

Physio, Training & Testing

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

Operations-Standorte

WolfartKlinik Gräfelfing
ZFOS – Belegabteilung
089 / 85 87-0

AOZ Aubing
Ambulantes OP-Zentrum
Mainaustraße 62

Zertifizierungen



Vereine | Verbände | Turniere





Phase 2 (3.-6. Woche postoperativ)	
ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT, VERBESSERUNG DER SENSOMOTORIK	
Patienteninformation: • Teilbelastung an Unterarmgehstützen bis 20 kg für weitere 2 Wochen, dann langsamer Übergang in die Vollbelastung • Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen) • Gehen mit Donjoy-Schiene • Tragen der Mecron-Schiene bis zur 5. Woche nur nachts • Tragen der Donjoy-Schiene bis Ende Phase 2 • Standfahrrad schmerzfrei	Therapeuteninformation: • Passive-aktive Mobilisation im freien ROM ab der 4. Woche postoperativ • Gangschule ohne Unterarmgehstützen • Training Tiefsensibilität und Sensomotorik • Erarbeiten der korrekten Beinachse • Kräftigung Hüft- und Fußmuskulatur • Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) • Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Fuß, Hüfte, Becken und LWS
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: • Abtrainieren der Donjoy-Schiene • Freie Bewegung über das volle Bewegungsausmaß • Fahrradfahren • KEINE Sprünge • KEINE schnellkräftigen Belastungen • KEINE Wettkampfbelastung	Therapeuteninformation: • Passive und aktive Mobilisation im freien ROM • Training Sensomotorik • 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	

Dr.Öttl | Schulter
Dr.Kinateder | Knie
Dr.Wimmer | Knie
Dr.Mayer | Fuß, Hand
Dr.Rummel | Endoprothetik
Hr.Bolay | Wirbelsäule
PD Dr.Suren | Endoprothetik
PD Dr.Scheiderer | Schulter
Dr.Mrosek* | Sportorthopädie
Dr.Seeliger* | Orthopädie
Hr.Kossak* | 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
anmeldung@zfos.de
sekretariat@zfos.de
www.zfos.de

Physio, Training & Testing

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

Operations-Standorte

WolfartKlinik Gräfelfing
ZFOS – Belegabteilung
089 / 85 87-0

AOZ Aubing
Ambulantes OP-Zentrum
Mainaustraße 62

Zertifizierungen



Vereine | Verbände | Turniere



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



Z F O S
ZENTRUM FÜR
ORTHOPÄDIE &
SPORTMEDIZIN

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



Phase 4 (ab der 13. Woche postoperativ)	
ZIEL: HERSTELLUNG DER VOLLEN BELASTBARKEIT UND SPORTFÄHIGKEIT	
Patienteninformation: KEINE Kontaktsportarten für 1 Jahr postoperativ	Therapeuteninformation: - aktive endgradige Mobilisation - Kraftaufbautraining - Beginn Schnellkraft- und Reaktivkrafttraining - Sprungtraining nach 5 Monaten - Training sportartspezifischer Bewegungsmuster
Wichtige Hinweise: - Ärztliche Kontrolle nach 6 und 12 Monaten - Physiotherapie ab bei Bedarf - Medizinische Trainingstherapie 2-3x pro Woche - Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse nach 6 Monaten - Back-in-Action-Test vor Wiedereintritt in den Sport	

Dr.Öttl | Schulter
Dr.Kinateder | Knie
Dr.Wimmer | Knie
Dr.Mayer | Fuß, Hand
Dr.Rummel | Endoprothetik
Hr.Bolay | Wirbelsäule
PD Dr.Suren | Endoprothetik
PD Dr.Scheiderer | Schulter
Dr.Mrosek* | Sportorthopädie
Dr.Seeliger* | Orthopädie
Hr.Kossak* | 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
anmeldung@zfos.de
sekretariat@zfos.de
www.zfos.de

Physio, Training & Testing

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

Operations-Standorte

WolfartKlinik Gräfelfing
ZFOS – Belegabteilung
089 / 85 87-0

AOZ Aubing
Ambulantes OP-Zentrum
Mainastraße 62

Zertifizierungen



Vereine | Verbände | Turniere

