

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

MENISKUSTEILRESEKTION

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 Vollbelastung - Vorbereitung auf Unterarmgehstützen - Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) - Kräftigung Hüft-ABD - Aufklärung über Wundheilung und Nachbehandlungsprozesse
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: - Hochlagerung und Kühlen - Schmerzfrie Teilbelastung 20 kg an Unterarmgehstützen für insgesamt 1 Woche - Schmerzfrie aktives Bewegen - Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen)	Therapeuteninformation: - Passive-aktive Mobilisation Kniegelenk bis 0/0/90 - Erlernen Muskelmantelspannung UEX - Gangschule mit Unterarmgehstützen - Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) - Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Fuß, Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule
Wichtige Hinweise: - Ärztliche Kontrolle 1 Woche 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
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: - Abtrainieren der Unterarmgehstützen über 2 Wochen - Schmerzfreies aktives Bewegen - Ergometer/Standfahrrad erlaubt	Therapeuteninformation: - Passive-aktive Mobilisation im freien ROM - Gangschule ohne Unterarmgehstützen - Training Tiefensensibilität und Sensomotorik - Erarbeiten der korrekten Beinachse - Kräftigung Hüft-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) - Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Fuß, Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule
Wichtige Hinweise: - Ärztliche Kontrolle nach 4-6 Wochen - Physiotherapie 2-3x pro Woche - Apparative Funktionsdiagnostik: Eingangsanalyse nach 4 Wochen - Beginn Medizinische Trainingstherapie nach 4 Wochen, 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
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 3 (7.-12. Woche postoperativ)	
ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG	
Patienteninformation: - Freie Bewegung über das volle Bewegungsausmaß KEINE Sprünge KEINE schnellkräftigen Belastungen KEINE Wettkampfbelastung KEINE Kontaktsportarten (Fußball, Handball etc.)	Therapeuteninformation: - 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:

- **KEINE** Kontaktsportarten bis erfolgreicher Back-in-Action-Test

Therapeuteninformation:

- Aktive endgradige Mobilisation
- Dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse
- Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur
- Schnelkraft- und Reaktivkrafttraining
- Sprungtraining nach 3 Monaten
- Training sportartspezifischer Bewegungsmuster

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 Monaten**
- Physiotherapie ab bei Bedarf
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse **nach 4 Monaten**
- Back-in-Action-Test **vor Wiedereintritt in den Sport, frühestens nach 4 Monaten**

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

