



Nachbehandlungsschema

QUADRICPESSEHNENNAHT

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 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: - Hochlagerung und Kühlen - Streckschiene für insgesamt 6 Wochen Tag und Nacht - Schmerzfreie Teilbelastung 20 kg an Unterarmgehstützen für insgesamt 6 Wochen - Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen)	Therapeuteninformation: - Manuelle Lymphdrainage KEINE aktive Extension für insgesamt 6 Wochen, aktive Flexion erlaubt - Passive Mobilisation Kniegelenk EX/FLEX 0/0/30 - 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 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
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: • Streckschiene für weitere 4 Wochen Tag und Nacht • Schmerzfreie Teilbelastung 20 kg für weitere 4 Wochen • Aktives Beugen des Kniegelenks im vorgegebenem Bewegungsausmaß: 3.-4. Woche postoperativ bis 45° Beugung 5.-6. Woche postoperativ bis 60° Beugung • Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen)	Therapeuteninformation: • Passive Mobilisation der Extension • Passive-aktive Mobilisation der Flexion in 3.-4. Woche postoperativ 0/0/45 5.-6. Woche postoperativ 0/0/60 • Gangschule mit Unterarmgehstützen • Kräftigung der 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 und 6 Wochen • Physiotherapie 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 3 (7.-12. Woche postoperativ)	
ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG	
Patienteninformation: • Abtrainieren der Unterarmgehstützen • Abtrainieren der Streckschiene • Schmerzfreie Bewegung über das gesamte Bewegungsausmaß erlaubt • Standfahrrad • Gehen ohne Schiene und Unterarmgehstützen üben	Therapeuteninformation: • Passive-aktive Mobilisation im freien ROM • Training Tiefensensibilität und Sensomotorik • Lokale Stabilisation Kniegelenk (Quadricepsaktivierung) • Erarbeiten der korrekten Beinachse • Kräftigung Hüft-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur • Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) • KEINE Widerstände in Knieextension und -flexion bis Ende Phase 3
Wichtige Hinweise: • Ärztliche Kontrolle nach 3 Monaten • Physiotherapie 1-2x pro Woche	

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

- Apparative Funktionsdiagnostik: Eingangsanalyse **nach 7 Wochen**
- Medizinische Trainingstherapie: Beginn **nach 7 Wochen**
für 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
Mainastraße 62

Zertifizierungen



Vereine | Verbände | Turniere



Phase 4 (ab der 13. Woche postoperativ)

ZIEL: HERSTELLUNG DER VOLLEN BELASTBARKEIT UND SPORTFÄHIGKEIT

Patienteninformation:

- Radfahren
- **KEINE** Sprünge für weitere 3 Monate
- Wiedereinstieg in den Sport nach Absprache mit dem Arzt/Therapeut

Therapeuteninformation:

- Passive-aktive endgradige Mobilisation
- Statische und dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse
- Kräftigung der Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur (Widerstand in Knie EX/FLEX freigegeben)
- Sprungtraining nach 6 Monaten postoperativ
- 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**