



Nachbehandlungsschema

UMSTELLUNGSGOSTEOTOMIE

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 - Radfahren - Organisation aller Notwendigkeiten im privaten und beruflichen Bereich - Organisation ambulanter Reha ab 3. Woche postoperativ auf Wunsch	Therapeuteninformation: - Mobilisation des betroffenen Gelenks im freien ROM - Vorbereitung auf Unterarmgehstützen - Vorbereitung auf Teilbelastung - Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozess
Wichtige Hinweise: - Physiotherapie ab sofort, 1-2x 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 1 (1.-2. Woche postoperativ)	
ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, MOBILISATION	
Patienteninformation: - Streckschiene für insgesamt 2 Wochen - Schmerzfreie Teilbelastung 20 kg an Unterarmgehstützen für insgesamt 6 Wochen - Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen) - Motorschiene 3x am Tag für jeweils 15 Minuten	Therapeuteninformation: - Manuelle Lymphdrainage - Passive-aktive Mobilisation EX/FLEX im freien ROM - 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 2 Wochen postoperativ - Physiotherapie ab 1. Tag postoperativ, 2-3x pro Woche	



Phase 2 (3.-6. Woche postoperativ)

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

Patienteninformation:

- Streckschiene ablegen
- Unterarmgehstützen innerhalb von 4 Wochen abtrainieren
- Motorschiene weiter 3x am Tag für jeweils 15 Minuten
- Freie Bewegung über das volle Bewegungsausmaß
- Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen)

Therapeuteninformation:

- Passive-aktive Mobilisation im freien ROM (Dehnschmerz erlaubt)
- Gangschule im Übergang in die Vollbelastung
- Training Tiefensensibilität und Sensomotorik
- Erarbeiten der korrekten Beinachse
- Kräftigung Hüft-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur
- Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)
- **KEINE** gerätegestützte Kräftigung

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 Wochen**
- Physiotherapie ab **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Eingangsanalyse **nach 6 Wochen**
- Beginn Medizinische Trainingstherapie **nach 6 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:

- Gehen ohne Unterarmgehstützen
- Fahrradfahren in der Ebene
- **KEINE** Sprünge
- **NICHT** Laufen

Therapeuteninformation:

- Passive-aktive Mobilisation endgradig
- Statische Stabilisation der korrekten Beinachse
- Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur
- **KEINE** Sprung- und Laufbelastungen

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:

- Fahrradfahren mit leichter Steigung

Therapeuteninformation:

- Aktive Mobilisation endgradig

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

freigegeben • KEINE Sprünge • NICHT Laufen • Wiedereingliederung in den Sport nach Absprache mit Arzt/Therapeut	• Dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse • Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur • KEINE Sprung- und Laufbelastungen • Training sportartspezifischer Bewegungsmuster nach Absprache mit dem Arzt
Wichtige Hinweise: • Ärztliche Kontrolle nach 12 Monaten • Physiotherapie ab 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
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

