



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: - 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 - 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: - Gelenksorthese in Kniestreckung fixiert - Schmerzfreie Teilbelastung 20 kg an Unterarmgehstützen für insgesamt 6 Wochen - Hochlagerung und Kühlen - Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen)	Therapeuteninformation: - 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:	



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





- Ärztliche Kontrolle **2 Wochen postoperativ**
- Physiotherapie **ab 3. Tag postoperativ, 2-3x pro Woche**

Phase 2 (3.-6. Woche postoperativ)

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

Patienteninformation:

- Gelenksorthese bis Ende der 6. Woche
- Schiene bis 90° Kniebeugung limitiert
- Schmerzf়reie Teilbelastung 20 kg an Unterarmgehstützen für weitere 4 Wochen
- Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen)
- Schmerzf়reies Bewegen mit Schiene in Rückenlage und im Sitz erlaubt

Therapeuteninformation:

- 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:

- 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.)

Therapeuteninformation:

- 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)

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





Wichtige Hinweise:

- 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 für 1 Jahr postoperativ und bis erfolgreicher Back-in-Action-Test

Therapeuteninformation:

- Aktive endgradige Mobilisation
- Dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse
- Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur
- Schnellkraft- und Reaktivkrafttraining
- Sprungtraining nach 6 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**

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



Tennis | Golf
BMW Open

