



Behandlungsleitfaden

ASK OBERES/UNTERES SPRUNGGELENK

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: - Vorbereitung auf Teilbelastung - Vorbereitung auf Unterarmgehstützen - Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) - Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen - Ggf. Manuelle Lymphdrainage
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 - In der 1. Woche postoperativ 20 kg Teilbelastung an Unterarmgehstützen - Ab 2. Woche postoperativ langsamer Übergang zur Vollbelastung - Heparinspritzen bis zum Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen) - Aktives Bewegen der Zehen und des Fußes im schmerzfreien Bereich	Therapeuteninformation: - Manuelle Lymphdrainage - Passive-aktive Mobilisation im OSG, USG und der Zehen im schmerzfreien ROM - Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) - Gangschule an Unterarmgehstützen - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) - Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Knie, Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule
Wichtige Hinweise: - Ärztliche Kontrolle 1 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: - Abtrainieren der Unterarmgehstützen - Ergometer/Radfahren/Schwimmen erlaubt - Schmerzfrees Bewegungen über das volle Bewegungsausmaß	Therapeuteninformation: - Gangschule ohne Unterarmgehstützen - Passive-aktive Mobilisation im OSG, USG, und der Zehen im vollen ROM - Training der Tiefensensibilität - Erarbeiten der korrekten Beinachse - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) - Mobilisation angrenzender Gelenke - Kräftigung Hüft-, Knie und Unterschenkelmuskulatur
Wichtige Hinweise: - Ärztliche Kontrolle nach 6 Wochen - Physiotherapie 2-3x pro Woche - Apparative Funktionsdiagnostik: Eingangsanalyse nach 3 Wochen - Beginn Medizinische Trainingstherapie nach 3 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: Laufen erlaubt nach Absprache mit Arzt/Therapeut	Therapeuteninformation: - Aktive endgradige Mobilisation - Statische Stabilisation der korrekten Beinachse - Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Zehenmuskulatur - Laufschule am Laufband
Wichtige Hinweise: - Ärztliche Kontrolle bei Bedarf - 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: Ballsportarten erlaubt nach Absprache mit Arzt/Therapeut	Therapeuteninformation: - Mobilisation je nach Befund - Dynamische Stabilisation der



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

	korrekten Beinachse • Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Zehenmuskulatur • Schnell- und Reaktivkrafttraining • Sprung-Training • Training sportartspezifischer Bewegungsmuster
Wichtige Hinweise: • Ärztliche Kontrolle bei Bedarf • Physiotherapie bei Bedarf • Medizinische Trainingstherapie 2-3x pro Woche • Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse 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

