



Behandlungsleitfaden

AUßENBANDREKONSTRUKTION NACH BROSTRÖM

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 - Orthese nach Absprache mit dem Arzt	Therapeuteninformation: - Vorbereitung auf Unterarmgehstützen - Vorbereitung auf Teilbelastung - Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) - Kräftigung Hüft-, Knie- und Fußmuskulatur - Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen
Wichtige Hinweise: - Physiotherapie ab sofort, 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: - Schmerzfrie Teilbelastung mit Sohlenkontakt an Unterarmgehstützen für insgesamt 2 Wochen - Unterschenkelschiene für insgesamt 2 Wochen tags und nachts - Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen möglich) - Hochlagerung und Kühlen - Isolierte Bewegung der Zehen	Therapeuteninformation: KEINE DE/PF für insgesamt 2 Wochen KEINE Supination für insgesamt 6 Wochen - Manuelle Lymphdrainage - Passive-aktive Mobilisation der Zehengelenke - Erlernen der Muskelmantelspannung UEX - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) - Gangschule mit Unterarmgehstützen - Ganzheitliche Vorbereitung auf Vollbelastung: Manuelle Therapie an Knie, 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 1. Tag postoperativ, 2-3x pro Woche**

Phase 2 (3.-6. Woche postoperativ)

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

Patienteninformation:

- Tragen der Sprunggelenksorthese für insgesamt 4 Wochen
- Abtrainieren der Unterarmgehstützen ab jetzt
- Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen möglich)
- Schmerzfreies Bewegen im vorgegebenen Bereich
- Zehen bewegen
- Ergometer/Standfahrrad ab 5. Woche postoperativ

Therapeuteninformation:

- Passive und aktive Mobilisation in DE/PF frei/0/20 (**KEINE** Supination für weitere 4 Wochen)
- Gangschule ohne Unterarmgehstützen in schmerzadaptierter Belastung
- Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau)
- Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)
- Training Tiefensensibilität und Sensomotorik
- Erarbeiten der korrekten Beinachse
- Kräftigung Hüft-, Knie- und Zehenmuskulatur

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 Orthese
- Schwimmen, Radfahren erlaubt
- **NICHT** Joggen
- **KEINE** Sprünge

Therapeuteninformation:

- Passive-aktive Mobilisation in OSG und USG frei
- Mobilisation der Pro- und Supination
- Training Sensomotorik mit und ohne Orthese
- Statische Stabilisation der korrekten Beinachse
- Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 3 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



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

- 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:

- Wiedereingliederung in Sport
- Joggen und Sprünge erlaubt
- Kontaktsportarten nach Absprache mit dem Arzt/Therapeut

Therapeuteninformation:

- Kraftaufbautraining
- Schnellkraft- und Reaktivkrafttraining
- Training sportartspezifischer Bewegungsmuster

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **bei Bedarf**
- Physiotherapie **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

