



Behandlungsleitfaden

DEBRIDEMENT ACHILLESSEHNE / RESEKTION HAGLUNDEXOSTOSE / FESSELUNG PERONEALSEHNEN

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/Bereichs - Organisation aller Notwendigkeiten im beruflichen und privaten Alltag	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, 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 - Heparinspritzen bis zum Erreichen der Vollbelastung im Konfektionsschuh (Gehen ohne Unterarmgehstützen im Vacoped), MINDESTENS 6 Wochen - Tragen des Vacoped für insgesamt 6 Wochen - Tragen der Unterschenkelschiene zur Nacht für insgesamt 6 Wochen 20kg Teilbelastung für insgesamt 2 Wochen an Unterarmgehstützen	Therapeuteninformation: - Manuelle Lymphdrainage - Erlernen der Muskelmantelspannung UEX - Gangschule mit Unterarmgehstützen - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) - Ganzheitliche Vorbereitung auf Vollbelastung: Manuelle Therapie an Knie, 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:

- Heparinspritzen bis zum Erreichen der Vollbelastung im Konfektionsschuh (Gehen ohne Unterarmgehstützen im Vacoped), **NOCH MINDESTENS 4 Wochen**
- Tragen des Vacoped tagsüber und Unterschenkelschiene nachts für weitere 4 Wochen
- Schrittweise Übergang zur Vollbelastung an Unterarmgehstützen im Vacoped schmerzfrei

Therapeuteninformation:

- Passive-aktive Mobilisation des OSG
- Bei Debridement & Haglundexostose → freies ROM
- Bei Fesselung Peronealsehnen → DE/PF frei, **KEINE** Pro- und Supination
- Gangschule an Unterarmgehstützen im Vacoped mit schrittweisem Übergang zur Vollbelastung
- Aktivierung Zehenmuskulatur
- Kräftigung Hüft- und Kniemuskulatur
- Ganzheitliche Vorbereitung auf Vollbelastung: Manuelle Therapie an Knie, 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 des Vacoped
- Unterarmgehstützen ablegen
- Unterschenkelschiene zur Nacht ablegen
- Ergometer/Radfahren erlaubt
- Schwimmen erlaubt
- Bei Debridement & Haglundexostose → nach 6 Wochen
- Bei Fesselung Peronealsehnen → nach 8 Wochen

Therapeuteninformation:

- Passive-aktive Mobilisation OSG/USG im freien ROM
- Mobilisation angrenzender Gelenke (Fußwurzeln, Metatarsalen) nach Befund
- Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)
- Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau)
- Gangschule am Laufband
- Erarbeiten der korrekten Beinachse
- Training der Tiefensensibilität und Sensomotorik
- Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und

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





ZFOS – PartG Orthopäden & Unfallchirurgen
Nymphenburger Straße 110 | 80636 München



Fußmuskulatur
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: • Joggen/Laufen ab dem 4. Monat postoperativ nach Absprache mit Arzt/Therapeuten erlaubt • Ballsportarten/Sprungsportarten ab 6. Monat postoperativ nach Absprache mit Arzt/Therapeuten	Therapeuteninformation: • Aktive endgradige Mobilisation • Gang- und Laufschiule am Laufband • Statische & dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse • Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur • Schnell- und Reaktivkrafttraining • Sprung-Training nach Absprache mit dem Arzt • 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

