



Behandlungsleitfaden

TARSALDACHSPALTUNG

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 Umfeld	Therapeuteninformation: - Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) - Erarbeiten der korrekten Beinachse - Mobilisation Zehen, Metatarsale, Fußwurzelknochen, USG und OSG - Vorbereitung auf Teilbelastung - 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 - Tragen der Unterschenkelschiene für insgesamt 2 Wochen - Teilbelastung 20kg an Unterarmgehstützen für insgesamt 4 Wochen - Heparinspritzen bis zum Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen) - Aktives schmerzfreies Bewegen der Zehen und des Fußes	Therapeuteninformation: - Manuelle Lymphdrainage - Passive-aktive Mobilisation Zehen, USG und OSG - Gangschule mit Unterarmgehstützen in 20kg Teilbelastung - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) - Ganzheitliche Vorbereitung auf Vollbelastung: Manuelle Therapie an Fuß, 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:

- Für weitere 2 Wochen 20kg Teilbelastung an Unterarmgehstützen
- Ab der 5. Woche postoperativ langsamer Übergang zur Vollbelastung
- Ab sofort Tragen der Orthese für insgesamt 4 Wochen
- Heparinspritzen bis zum Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen)
- Nach 4 Wochen Ergometer/Radfahren/Schwimmen erlaubt

Therapeuteninformation:

- Passive-aktive Mobilisation OSG/USG im freien ROM
- Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau)
- Gangschule mit Unterarmgehstützen ab der 5. Woche langsame Steigerung bis zur Vollbelastung
- Aktivierung Zehenmuskulatur
- Erarbeiten der korrekten Beinachse in der Vollbelastung mit Orthese
- Training Sensomotorik mit Orthese
- Kräftigung Hüft- und Kniemuskulatur
- Physikalische Maßnahmen (Elektro, Wärme, Kälte)
- Ganzheitliche Vorbereitung auf Vollbelastung: Manuelle Therapie an Fuß, Knie, Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 Wochen**
- Physiotherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Eingangsanalyse **nach 5 Wochen**
- Beginn Medizinische Trainingstherapie **nach 5 Wochen, 1-2x pro Woche**

Phase 3 (7.-12. Woche postoperativ)

**ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT,
KRÄFTIGUNG**

Patienteninformation:

- Abtrainieren der Orthese
- Gehen ohne Unterarmgehstützen
- Ab der 9. Woche postoperativ Joggen/Laufen erlaubt nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut

Therapeuteninformation:

- Passive-aktive endgradige Mobilisation OSG/USG
- Training Sensomotorik ohne Orthese
- Statische Stabilisation der korrekten Beinachse
- Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Zehenmuskulatur
- Lauschule am Laufband

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



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

- Ärztliche Kontrolle **bei Bedarf**
- Physiotherapie **bei Bedarf**
- Medizinische Trainingstherapie **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 4 (ab der 13. Woche postoperativ)

ZIEL: HERSTELLUNG DER VOLLEN BELASTBARKEIT UND SPORTFÄHIGKEIT

Patienteninformation:

- Wiedereingliederung in den Sport
- Kontaktsportarten nach Absprache mit dem Arzt/Therapeut

Therapeuteninformation:

- Dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse
- Weiterhin Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Zehenmuskulatur
- Schnell- und Reaktivkrafttraining
- prungtraining
- Training sportartspezifischer Bewegungsmuster

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **bei Bedarf**
- Physiotherapie bei Bedarf
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: **Kontrollanalyse nach 4 Monaten**