

**Nachbehandlungsschema**

**VKB-REVISION ISOLIERT**



**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	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> <li>Schonung des betroffenen Gelenks</li> <li>Organisation aller Notwendigkeiten im privaten und beruflichen Umfeld</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manuelle Lymphdrainage</li> <li>Vorbereitung auf Teilbelastung</li> <li>Vorbereitung auf Unterarmgehstützen</li> <li>Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau)</li> <li>Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen</li> </ul>

**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	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hochlagerung und Kühlen</li> <li>Mecron-Schiene für insgesamt 2 Wochen Tag und Nacht</li> <li>Schmerzfremie Teilbelastung 20 kg an Unterarmgehstützen für insgesamt 4 Wochen</li> <li>Schmerzfremie Bewegungen mit Donjoy-Schiene für 1 Stunde am Tag (Gehen/Physiotherapie)</li> <li>Gehen im schmerzfremie Bereich</li> <li>Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passive-aktive Mobilisation Kniegelenk 0/0/90</li> <li>Aktive Extension in geschlossener Kette</li> <li>Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau)</li> <li>Erlernen Muskelmantelspannung UEX</li> <li>Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> <li>Gangschule mit Unterarmgehstützen</li> <li>Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Fuß, Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule</li> </ul>

**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
- Dr.Mrosek\* Sportorthopädie
- Dr.Seeliger\* Orthopädie

Nymphenburger Straße 110  
 D-80636 München



www.zfos.de

**Praxis**

+49 (0) 89 / 1 29 20 33  
 sekretariat@zfos.de

**Physio, Training & Testing**

+49 (0) 89 / 1 29 94 70  
 physio@zfos.de

**Filiale**

Im Loh 1, Tennisbase  
 D-82041 Oberhaching  
 +49 (0) 89 / 1 29 20 33

**Ambulante und stationäre Operationen**

ZFOS - Belegabteilung  
 WolfartKlinik Gräfelfing  
 +49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:



**Phase 2 (3.-6. Woche postoperativ):**

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

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> <li>Teilbelastung an Unterarmgehstützen bis 20 kg für weitere 2 Wochen, dann langsamer Übergang in die Vollbelastung</li> <li>Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen)</li> <li>Gehen mit Donjoy-Schiene</li> <li>Tragen der Mecron-Schiene bis zur 5. Woche nur nachts</li> <li>Tragen der Donjoy-Schiene bis Ende Phase 2</li> <li>Standfahrrad schmerzfrei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passive-aktive Mobilisation im freien ROM ab der 4. Woche postoperativ</li> <li>Gangschule ohne Unterarmgehstützen</li> <li>Training Tiefensensibilität und Sensomotorik</li> <li>Erarbeiten der korrekten Beinachse</li> <li>Kräftigung Hüft- und Fußmuskulatur</li> <li>Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> <li>Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Fuß, Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule</li> </ul>

**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	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> <li>Abtrainieren der Donjoy-Schiene</li> <li>Freie Bewegung über das volle Bewegungsmaß</li> <li>Fahrradfahren</li> <li><b>KEINE</b> Sprünge</li> <li><b>KEINE</b> schnellkräftigen Belastungen</li> <li><b>KEINE</b> Wettkampfbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passive und aktive Mobilisation im freien ROM</li> <li>Training Sensomotorik</li> <li>Statische Stabilisation der korrekten Beinachse</li> <li>Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur</li> </ul>

**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	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>KEINE</b> Kontaktsportarten für 1 Jahr postoperativ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktive endgradige Mobilisation</li> <li>Kraftaufbautraining</li> <li>Beginn Schnellkraft- und Reaktivkrafttraining</li> <li>Sprungtraining nach 5 Monaten</li> <li>Training sportartspezifischer Bewegungsmuster</li> </ul>

**Wichtige Hinweise:**

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 und 12 Monaten**
- 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
  - Dr.Mrosek\* Sportorthopädie
  - Dr.Seeliger\* Orthopädie
- \* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110  
 D-80636 München



www.zfos.de

**Praxis**

+49 (0) 89 / 1 29 20 33  
 sekretariat@zfos.de

**Physio, Training & Testing**

+49 (0) 89 / 1 29 94 70  
 physio@zfos.de

**Filiale**

Im Loh 1, Tennisbase  
 D-82041 Oberhaching  
 +49 (0) 89 / 1 29 20 33

**Ambulante und stationäre Operationen**

ZFOS - Belegabteilung  
 WolfartKlinik Gräfelfing  
 +49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:



Spezialisierte orthopädische Chirurgie  
Arthroskopie, Sporttraumatologie  
Physiotherapie, med. Training, Testing

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

- Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse **nach 6 Monaten**
- Back-in-Action-Test **vor Wiedereintritt in den Sport**

**Z F O S**

ZENTRUM FÜR  
ORTHOPÄDIE &  
SPORTMEDIZIN

NYMPHENBURGER STRASSE



Dr.Öttl           Schulter  
Dr.Kinateder   Knie  
Dr.Wimmer     Knie  
Dr.Mayer       Fuß, Hand  
Dr.Rummel     Endoprothetik  
Hr.Bolay       Wirbelsäule  
PD Dr.Suren    Endoprothetik  
Dr.Mrosek\*    Sportorthopädie  
Dr.Seeliger\*   Orthopädie

\* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110  
D-80636 München



[www.zfos.de](http://www.zfos.de)

#### Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33  
sekretariat@zfos.de

#### Physio, Training & Testing

+49 (0) 89 / 1 29 94 70  
physio@zfos.de

#### Filiale

Im Loh 1, Tennisbase  
D-82041 Oberhaching  
+49 (0) 89 / 1 29 20 33

#### Ambulante und stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung  
WolfartKlinik Gräfelfing  
+49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:

