

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

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

**Nachbehandlungsschema**

**UMSTELLUNGSOSTEOTOMIE**

**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>Radfahren</li> <li>Organisation aller Notwendigkeiten im privaten und beruflichen Bereich</li> <li>Organisation ambulanter Reha ab 3. Woche postoperativ auf Wunsch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mobilisation des betroffenen Gelenks im freien ROM</li> <li>Vorbereitung auf Unterarmgehstützen</li> <li>Vorbereitung auf Teilbelastung</li> <li>Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozess</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>Streckschiene für insgesamt 2 Wochen</li> <li>Schmerzfremde Teilbelastung 20 kg an Unterarmgehstützen für insgesamt 6 Wochen</li> <li>Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen)</li> <li>Motorschiene 3x am Tag für jeweils 15 Minuten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manuelle Lymphdrainage</li> <li>Passive-aktive Mobilisation EX/FLEX im freien ROM</li> <li>Erlernen Muskelmantelspannung UEX</li> <li>Gangschule mit Unterarmgehstützen</li> <li>Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau)</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 **2 Wochen postoperativ**
- Physiotherapie **ab 1. Tag postoperativ, 2-3x pro Woche**

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

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

Patienteninformation	Therapeuteninformation
----------------------	------------------------



- 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:



ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Streckschiene ablegen</li> <li>• Unterarmgehstützen innerhalb von 4 Wochen abtrainieren</li> <li>• Motorschiene weiter 3x am Tag für jeweils 15 Minuten</li> <li>• Freie Bewegung über das volle Bewegungsausmaß</li> <li>• Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passive-aktive Mobilisation im freien ROM (Dehnschmerz erlaubt)</li> <li>• Gangschule im Übergang in die Vollbelastung</li> <li>• Training Tiefensensibilität und Sensomotorik</li> <li>• Erarbeiten der korrekten Beinachse</li> <li>• Kräftigung Hüft-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur</li> <li>• Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> <li>• <b>KEINE</b> gerätegestützte Kräftigung</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>• Gehen ohne Unterarmgehstützen</li> <li>• Fahrradfahren in der Ebene</li> <li>• <b>KEINE</b> Sprünge</li> <li>• <b>NICHT</b> Laufen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passive-aktive Mobilisation endgradig</li> <li>• Statische Stabilisation der korrekten Beinachse</li> <li>• Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur</li> <li>• <b>KEINE</b> Sprung- und Laufbelastungen</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>• Fahrradfahren mit leichter Steigung freigegeben</li> <li>• <b>KEINE</b> Sprünge</li> <li>• <b>NICHT</b> Laufen</li> <li>• Wiedereingliederung in den Sport nach Absprache mit Arzt/Therapeut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive Mobilisation endgradig</li> <li>• Dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse</li> <li>• Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur</li> <li>• <b>KEINE</b> Sprung- und Laufbelastungen</li> <li>• Training sportartspezifischer Bewegungsmuster nach Absprache mit dem Arzt</li> </ul>

**Wichtige Hinweise:**

- Ärztliche Kontrolle **nach 12 Monaten**
- 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
- 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:

