

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

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

Nachbehandlungsschema

ACHILLESSEHNENNAHT

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"> Schonung des betroffenen Bereichs Hochlagerung Vacopedschuh und Unterarmgehstützen nach Absprache mit dem Arzt Organisation aller Notwendigkeiten im privaten und beruflichen Umfeld 	<ul style="list-style-type: none"> Manuelle Lymphdrainage Vorbereitung auf Teilbelastung Vorbereitung auf Unterarmgehstützen Lokale Stabilisation Knie Kräftigung Hüft-ABD und Hüft-ARO 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	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> Hochlagerung und Kühlen Teilbelastung nur als Sohlenkontakt an Unterarmgehstützen für insgesamt 4 Wochen Tragen der Gipsschale Tag und Nacht Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung im Konfektionsschuh (Gehen ohne Unterarmgehstützen, jedoch MINDESTENS 8 Wochen) 	<ul style="list-style-type: none"> Manuelle Lymphdrainage KEINE Mobilisation im OSG bis zur 5. Woche postoperativ Gangschule mit Unterarmgehstützen Mobilisation der Metatarsale I-V Erlernen der Muskelmantelspannung UEX Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) Ganzheitliche Vorbereitung auf Vollbelastung: Manuelle Therapie an Metatarsalen, 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
- 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

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

ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT, VERBESSERUNG DER SENSOMOTORIK

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> Teilbelastung als Sohlenkontakt an Unterarmgehstützen für weitere 2 Wochen In 3. und 4. Woche postoperativ Tragen des zirkulären Unterschenkelgips Ab 5. Woche postoperativ Tragen des Vacoped für insgesamt 4 Wochen Ab 5. Woche postoperativ schmerzadaptierter Übergang in Vollbelastung Heparinspritzen MINDESTENS weitere 6 Wochen bis Erreichen der Vollbelastung im Konfektionsschuh (Gehen ohne Unterarmgehstützen) Zehen bewegen im Vacoped 	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisation der Zehen (v.A. Großzehe) Ab der 5. Woche postoperativ passive Mobilisation bis 0° DE; ab der 6. Woche freies ROM aktiv Gangschule an Unterarmgehstützen, ab der 5. Woche postoperativ langsamer Übergang in Vollbelastung Training der Tiefensensibilität Kräftigung Hüft- und Kniemusculatur Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) Ganzheitliche Vorbereitung auf Vollbelastung: Manuelle Therapie an Metatarsalen, Knie, Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 4 und 6 Wochen**
- Physiotherapie **2-3x pro Woche**

Phase 3 (7.-12. Woche postoperativ):

ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> Unterarmgehstützen nur noch bei Bedarf nutzen Aktives schmerzfreies Bewegen des Sprunggelenks erlaubt Zehen bewegen Kleine Spaziergänge (10-15 Min.) zum Üben des Gehens ohne Unterarmgehstützen und Vacoped (bei Schmerzfreiheit kann die Strecke langsam gesteigert werden) 	<ul style="list-style-type: none"> Passive-aktive Mobilisation im OSG und USG frei Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) Gangschule ohne Unterarmgehstützen; ab der 9. Woche Gangschule ohne Vacoped Training Tiefensensibilität und Sensomotorik Erarbeiten der korrekten Beinachse Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) Kräftigung Hüft-, Knie- und Unterschenkelmuskulatur

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 8 Wochen**
- Physiotherapie **1-2x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Eingangsanalyse **nach 8 Wochen**
- Beginn Medizinische Trainingstherapie **nach 8 Wochen, 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"> Ab 3. Monat postoperativ Ergometer/Radfahren erlaubt Ab 4. Monat postoperativ Schwimmen erlaubt Ab 6. Monat postoperativ Joggen erlaubt 	<ul style="list-style-type: none"> Aktive endgradige Mobilisation Statische und dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel und Zehenmuskulatur



- Dr.Öttl Schulter
- Dr.Kinateder Knie
- Dr.Wimmer Knie
- Dr.Mayer Fuß, Hand
- Dr.Rummel Endprothetik
- Hr.Bolay Wirbelsäule
- PD Dr.Suren Endprothetik
- 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

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Ab 9. Monat postoperativ Ballsportarten erlaubt• VOR Beginn einer sportlichen Belastung immer Rücksprache mit dem Arzt oder Therapeuten halten | <ul style="list-style-type: none">• Laufschiene am Laufband• Schnell- und Reaktivkrafttraining (Sprünge)• Training sportartspezifischer Bewegungsmuster |
|--|---|

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 Monaten**
- Physiotherapie bei Bedarf
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse **nach 6 Monaten**



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

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:

