

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

**Nachbehandlungsschema**

**AUßENBANDREKONSTRUKTION NACH BROSTRÖM**



**DIESES SCHEMA MUSS INDIVIDUELL ANGEPAST 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>Orthese nach Absprache mit dem Arzt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vorbereitung auf Unterarmgehstützen</li> <li>Vorbereitung auf Teilbelastung</li> <li>Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau)</li> <li>Kräftigung Hüft-, Knie- und Fußmuskulatur</li> <li>Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen</li> </ul>

**Wichtige Hinweise:**

- Physiotherapie **ab sofort, 2-3x 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>Schmerzfrie Teilbelastung mit Sohlenkontakt an Unterarmgehstützen für insgesamt 2 Wochen</li> <li>Unterschenkelschiene für insgesamt 2 Wochen tags und nachts</li> <li>Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen möglich)</li> <li>Hochlagerung und Kühlen</li> <li>Isolierte Bewegung der Zehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>KEINE</b> DE/PF für insgesamt 2 Wochen</li> <li><b>KEINE</b> Supination für insgesamt 6 Wochen</li> <li>Manuelle Lymphdrainage</li> <li>Passive-aktive Mobilisation der Zehengelenke</li> <li>Erlernen der Muskelmantelspannung UEX</li> <li>Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> <li>Gangschule mit Unterarmgehstützen</li> <li>Ganzheitliche Vorbereitung auf Vollbelastung: Manuelle Therapie an Knie, 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

\* 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"> <li>• Tragen der Sprunggelenksorthese für insgesamt 4 Wochen</li> <li>• Abtrainieren der Unterarmgehstützen ab jetzt</li> <li>• Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen möglich)</li> <li>• Schmerzfreies Bewegen im vorgegebenen Bereich</li> <li>• Zehen bewegen</li> <li>• Ergometer/Standfahrrad ab 5. Woche postoperativ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passive und aktive Mobilisation in DE/PF frei/0/20 (<b>KEINE</b> Supination für weitere 4 Wochen)</li> <li>• Gangschule ohne Unterarmgehstützen in schmerzadaptierter Belastung</li> <li>• Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau)</li> <li>• Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> <li>• Training Tiefensensibilität und Sensomotorik</li> <li>• Erarbeiten der korrekten Beinachse</li> <li>• Kräftigung Hüft-, Knie- und Zehenmuskulatur</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 Orthese</li> <li>• Schwimmen, Radfahren erlaubt</li> <li>• <b>NICHT</b> Joggen</li> <li>• <b>KEINE</b> Sprünge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passive-aktive Mobilisation in OSG und USG frei</li> <li>• Mobilisation der Pro- und Supination</li> <li>• Training Sensomotorik mit und ohne Orthese</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>• Wiedereingliederung in Sport</li> <li>• Joggen und Sprünge erlaubt</li> <li>• Kontaktsportarten nach Absprache mit dem Arzt/Therapeut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraftaufbautraining</li> <li>• Schnellkraft- und Reaktivkrafttraining</li> <li>• Training sportartspezifischer Bewegungsmuster</li> </ul>

**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
- 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

ZFOS

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](mailto:sekretariat@zfos.de)

#### Physio, Training & Testing

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

