

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

Nachbehandlungsschema

**DEBRIDEMENT ACHILLESSEHNE / RESEKTION
 HAGLUNDEXOSTOSE / FESSELUNG PERONEALSEHNEN**



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 Gelenks/Bereichs Organisation aller Notwendigkeiten im beruflichen und privaten Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> Vorbereitung auf Unterarmgehstützen Vorbereitung auf Teilbelastung Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) Kräftigung Hüft-, Knie- und Fußmuskulatur 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 Heparinspritzen bis zum Erreichen der Vollbelastung im Konfektionsschuh (Gehen ohne Unterarmgehstützen im Vacoped), MINDESTENS 6 Wochen Tragen des Vacoped für insgesamt 6 Wochen Tragen der Unterschenkelschiene zur Nacht für insgesamt 6 Wochen 20kg Teilbelastung für insgesamt 2 Wochen an Unterarmgehstützen 	<ul style="list-style-type: none"> Manuelle Lymphdrainage Erlernen der Muskelmantelspannung UEX Gangschule mit Unterarmgehstützen Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) Ganzheitliche Vorbereitung auf Vollbelastung: Manuelle Therapie an 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"> Heparinspritzen bis zum Erreichen der Vollbelastung im Konfektionsschuh (Gehen ohne Unterarmgehstützen im Vacoped), NOCH MINDESTENS 4 Wochen Tragen des Vacoped tagsüber und Unterschenkelschiene nachts für weitere 4 Wochen Schrittweise Übergang zur Vollbelastung an Unterarmgehstützen im Vacoped schmerzfrei 	<ul style="list-style-type: none"> Passive-aktive Mobilisation des OSG Bei <u>Debridement & Haglundexostose</u> → freies ROM Bei Fesselung <u>Peronealsehnen</u> → DE/PF frei, KEINE Pro- und Supination Gangschule an Unterarmgehstützen im Vacoped mit schrittweisem Übergang zur Vollbelastung Aktivierung Zehenmuskulatur Kräftigung Hüft- und Kniemuskulatur Ganzheitliche Vorbereitung auf Vollbelastung: Manuelle Therapie an Knie, Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule

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"> Abtrainieren des Vacoped Unterarmgehstützen ablegen Unterschenkelschiene zur Nacht ablegen Ergometer/Radfahren erlaubt Schwimmen erlaubt Bei <u>Debridement & Haglundexostose</u> → nach 6 Wochen Bei <u>Fesselung Peronealsehnen</u> → nach 8 Wochen 	<ul style="list-style-type: none"> Passive-aktive Mobilisation OSG/USG im freien ROM Mobilisation angrenzender Gelenke (Fußwurzeln, Metatarsalen) nach Befund Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) Gangschule am Laufband Erarbeiten der korrekten Beinachse Training der Tiefensensibilität und Sensomotorik Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur

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"> Joggen/Laufen ab dem 4. Monat postoperativ nach Absprache mit Arzt/Therapeuten erlaubt 	<ul style="list-style-type: none"> Aktive endgradige Mobilisation Gang- und Laufschule am Laufband Statische & dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse



- 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

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Ballsportarten/Sprungsportarten ab 6. Monat postoperativ nach Absprache mit Arzt/Therapeuten | <ul style="list-style-type: none">• Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur• Schnell- und Reaktivkrafttraining• Sprung-Training nach Absprache mit dem Arzt• Training sportartspezifischer Bewegungsmuster |
|--|---|

Wichtige Hinweise:

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

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

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:

