

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

Nachbehandlungsschema

**ASK MIT MIKROFRAKTURIERUNG / AUTOLOGE
 MATRINXINDUZIERTE CHONDROGENESE (AMICC)**



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 Orthese/Unterarmgehstützen nach Absprache mit dem Arzt Organisation aller Notwendigkeiten im beruflichen und privaten Umfeld 	<ul style="list-style-type: none"> Vorbereitung auf Unterarmgehstützen und 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), MINDESTENS 6 Wochen Für insgesamt 6 Wochen Teilbelastung an Unterarmgehstützen: bei AMIC → Sohlenkontakt bei Mikrofrakturierung → 20 kg Bewegungsschiene für 4 Wochen im vorgegebenem Bewegungsausmaß Bei AMIC → Tragen des Vapedes für insgesamt 6 Wochen 	<ul style="list-style-type: none"> Manuelle Lymphdrainage Passive-aktive Mobilisation des OSG bei AMIC → nach ärztlicher Vorgabe bei Mikrofrakturierung → freies ROM Erlernen 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 **1 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), NOCH MINDESTENS 4 Wochen Weitere 4 Wochen Teilbelastung an Unterarmgehstützen: bei <u>AMIC</u> → Sohlenkontakt bei <u>Mikrofrakturierung</u> → 20 kg Für weitere 2 Wochen Bewegungsschiene im vorgegebenem Bewegungsausmaß Bei <u>AMIC</u> → für weitere 4 Wochen Tragen des Vacopedes 	<ul style="list-style-type: none"> Passive-aktive Mobilisation des OSG bei <u>AMIC</u> → nach ärztlicher Vorgabe; ab 5. Woche postoperativ freies ROM bei <u>Mikrofrakturierung</u> → freies ROM Gangschule an Unterarmgehstützen Aktivierung Zehenmuskulatur Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) Ganzheitliche Vorbereitung auf Vollbelastung: Manuelle Therapie an Knie, Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 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"> Abtrainieren Vacoped Langsamer Übergang zur Vollbelastung innerhalb 2 Wochen (Abtrainieren der Unterarmgehstützen) Ergometer/Radfahren/Schwimmen ab der 8. Woche postoperativ 	<ul style="list-style-type: none"> Passive-aktive Mobilisation OSG/USG im freien ROM Mobilisation angrenzender Gelenke nach Befund Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) Übergang zur Vollbelastung über 2 Wochen hinweg Gangschule ohne Unterarmgehstützen und Vacoped Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) Erarbeiten der korrekten Beinachse Training Tiefensensibilität und Sensomotorik Kräftigung Hüft-, Knie- und Unterschenkelmuskulatur

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **bei Bedarf**
- Physiotherapie **1-2x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Eingangsanalyse **nach 9 Wochen**
- Beginn Medizinische Trainingstherapie **nach 9 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 6. Monat postoperativ Joggen/Laufen nach Absprache mit Arzt/Therapeut erlaubt KEINE Ballsportarten/Sprungsportarten bis 1 Jahr postoperativ 	<ul style="list-style-type: none"> Aktive endgradige Mobilisation Statische und dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur



- 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">• Gang- und Lauschule am Laufband• 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 8 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:

