

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

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

Nachbehandlungsschema

LAPIDUS ARTHORDESE / OSTEOSYNTHESE
BASISFRAKTUR MT V



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 Unterarmgehstützen und Konfektionsschuh (Vacoped/Vacopedes) wie vom Arzt verordnet Organisation aller Notwendigkeiten im privaten und beruflichen Umfeld 	<ul style="list-style-type: none"> Manuelle Lymphdrainage Vorbereitung auf Teilbelastung Vorbereitung auf Unterarmgehstützen Mobilisation angrenzender Gelenke Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) 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 <u>Bei Lapidus</u> → für insgesamt 6 Wochen Vacoped und Unterschenkelschiene zu Nacht <u>Bei Osteosynthese</u> → für insgesamt 6 Wochen Vacopedes Für insgesamt 2 Wochen 20kg Teilbelastung an Unterarmgehstützen Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung im Konfektionsschuh (Gehen ohne Unterarmgehstützen), MINDESTENS 6 Woche 	<ul style="list-style-type: none"> Manuelle Lymphdrainage Passive-aktive schmerzfreie Mobilisation des OSG im freien ROM <u>Bei Lapidus</u> → Mobilisation Großzehengrundgelenk ab 7. Tag postoperativ Erlernen Muskelmantelspannung UEX Gangschule mit Unterarmgehstützen Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: 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 SENSORIMOTORIK

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> • Tragen des Vacoped/Vacopedes für weitere 4 Wochen • Übergang in Vollbelastung schmerzadaptiert • Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung im Konfektionsschuh (Gehen ohne Unterarmgehstützen), WEITERE 4 Wochen • Aktives Bewegen des Sprunggelenks und der Zehen im schmerzfreien Bereich • Bei <u>Lapidus</u> → Tragen der Unterschenkelschiene für weitere 4 Wochen 	<ul style="list-style-type: none"> • Passive-aktive Mobilisation im schmerzfreien Bereich • Gangschule an Unterarmgehstützen zum Übergang in Vollbelastung • Training Tiefensensibilität und Sensorimotorik • Gangschule im Vacoped/Vacopedes • Erarbeiten der korrekten Beinachse im Vacoped/Vacopedes • Kräftigung Hüft-, Knie-, USCH- und Zehenmuskulatur • Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)

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/Vacopedes • Ergometer/Radfahren erlaubt • Schwimmen ab der 8. Woche erlaubt 	<ul style="list-style-type: none"> • Endgradige passive-aktive Mobilisation des OSG und der Zehen • Training der Tiefensensibilität • Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) • Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) • Statische Stabilisation der korrekten Beinachse • Gangschule ohne Konfektionsschuh • Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Zehenmuskulatur

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 nach Absprache mit dem Arzt/Therapeut • Ballsportarten ab dem 3. Monat erlaubt 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktive endgradige Mobilisation • Dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse • Training Sensorimotorik • Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Zehenmuskulatur



- 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">• Laufschiule am Laufband• Schnell- und Reaktivkrafttraining• Sprung-Training• Training sportartspezifischer Bewegungsmuster
--	---

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:

