

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

Nachbehandlungsschema

OSTEOSYNTHESE NACH SPRUNGGELENKSFRAKTUR

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"> Hochlagerung und Kühlen Unterarmgehstützen und Orthese entsprechend ärztlicher Verordnung Schonung des betroffenen Gelenks/Bereichs Organisation aller Notwendigkeiten im privaten und beruflichen Umfeld 	<ul style="list-style-type: none"> Manuelle Lymphdrainage Vorbereitung auf Teilbelastung Gangschule mit Unterarmgehstützen Mobilisation angrenzender Gelenke Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen

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"> Hochlagerung und Kühlen Vacoped tagsüber für insgesamt 6 Wochen Unterschenkelschiene zur Nacht für insgesamt 6 Wochen Sohlenkontakt mit Unterarmgehstützen für insgesamt 6 Wochen Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen) 	<ul style="list-style-type: none"> Manuelle Lymphdrainage Passive-aktive Mobilisation des OSG im schmerzfreien Bereich Lokale Stabilisation Knie Erlernen Muskelmantelspannung UEX Gangschule mit Unterarmgehstützen Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Fußwurzeln, 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"> Vacoped tagsüber für weitere 4 Wochen Unterschenkelschiene zur Nacht für weitere 4 Wochen Für weitere 4 Wochen 20kg Teilbelastung mit Unterarmgehstützen Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen) Aktives Bewegen des Sprunggelenks im schmerzfreien Bereich 	<ul style="list-style-type: none"> Passive-aktive Mobilisation im schmerzfreien Bereich Gangschule an Unterarmgehstützen Training Tiefensensibilität und Sensomotorik Aktivierung Zehen- und Unterschenkelmuskulatur Kräftigung Hüft- und Kniemuskulatur Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Fußwurzeln, Knie, Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 Wochen**
- Physiotherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Eingangsanalyse **nach 8 Wochen**
- Beginn Medizinische Trainingstherapie **nach 8 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 der Unterarmgehstützen über 2 Wochen Abtrainieren Vacopedschuh Ergometer/Radfahren/Schwimmen nach Absprache mit dem Arzt/Therapeut 	<ul style="list-style-type: none"> Endgradige passive-aktive Mobilisation des OSG Training Tiefensensibilität und Sensomotorik Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) Erarbeiten der korrekten Beinachse Gangschule ohne Unterarmgehstützen 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 Arzt/Therapeut erlaubt Ballsportarten nach Absprache mit dem Arzt/Therapeut erlaubt 	<ul style="list-style-type: none"> Aktive endgradige Mobilisation Statische und dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur Laufschule am Laufband Schnell- und Reaktivkrafttraining Sprungtraining



- 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

- 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:

