

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

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

## Nachbehandlungsschema

### TARSALDACHSPALTUNG

**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"> <li>Schonung des betroffenen Gelenks/Bereichs</li> <li>Organisation aller Notwendigkeiten im beruflichen und privaten Umfeld</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau)</li> <li>Erarbeiten der korrekten Beinachse</li> <li>Mobilisation Zehen, Metatarsale, Fußwurzelknochen, USG und OSG</li> <li>Vorbereitung auf Teilbelastung</li> <li>Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen</li> </ul>

#### 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"> <li>Hochlagerung und Kühlen</li> <li>Tragen der Unterschenkelschiene für insgesamt 2 Wochen</li> <li>Teilbelastung 20kg an Unterarmgehstützen für insgesamt 4 Wochen</li> <li>Heparinspritzen bis zum Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen)</li> <li>Aktives schmerzfreies Bewegen der Zehen und des Fußes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manuelle Lymphdrainage</li> <li>Passive-aktive Mobilisation Zehen, USG und OSG</li> <li>Gangschule mit Unterarmgehstützen in 20kg Teilbelastung</li> <li>Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> <li>Ganzheitliche Vorbereitung auf Vollbelastung: Manuelle Therapie an Fuß, Knie, Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule</li> </ul>

#### Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **2 Wochen postoperativ**
- Physiotherapie **ab 1. Tag postoperativ, 2-3x pro Woche**

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:



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>Für weitere 2 Wochen 20kg Teilbelastung an Unterarmgehstützen</li> <li>Ab der 5. Woche postoperativ langsamer Übergang zur Vollbelastung</li> <li>Ab sofort Tragen der Orthese für insgesamt 4 Wochen</li> <li>Heparinspritzen bis zum Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen)</li> <li>Nach 4 Wochen Ergometer/Radfahren/Schwimmen erlaubt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passive-aktive Mobilisation OSG/USG im freien ROM</li> <li>Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau)</li> <li>Gangschule mit Unterarmgehstützen ab der 5. Woche langsame Steigerung bis zur Vollbelastung</li> <li>Aktivierung Zehenmuskulatur</li> <li>Erarbeiten der korrekten Beinachse in der Vollbelastung mit Orthese</li> <li>Training Sensomotorik mit Orthese</li> <li>Kräftigung Hüft- und Kniemuskulatur</li> <li>Physikalische Maßnahmen (Elektro, Wärme, Kälte)</li> <li>Ganzheitliche Vorbereitung auf Vollbelastung: Manuelle Therapie an Fuß, Knie, Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule</li> </ul>

**Wichtige Hinweise:**

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 Wochen**
- Physiotherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Eingangsanalyse **nach 5 Wochen**
- Beginn Medizinische Trainingstherapie **nach 5 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>Gehen ohne Unterarmgehstützen</li> <li>Ab der 9. Woche postoperativ Joggen/Laufen erlaubt nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passive-aktive endgradige Mobilisation OSG/USG</li> <li>Training Sensomotorik ohne Orthese</li> <li>Statische Stabilisation der korrekten Beinachse</li> <li>Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Zehenmuskulatur</li> <li>Laufschule am Laufband</li> </ul>

**Wichtige Hinweise:**

- Ärztliche Kontrolle **bei Bedarf**
- Physiotherapie **bei Bedarf**
- 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 den Sport</li> <li>Kontaktsportarten nach Absprache mit dem Arzt/Therapeut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse</li> <li>Weiterhin Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Zehenmuskulatur</li> </ul>



- Dr.Öttl Schulter
- Dr.Kinateder Knie
- Dr.Wimmer Knie
- Dr.Mayer Fuß, Hand
- Dr.Rummel Endprothetik
- Hr.Bolay Wirbelsäule
- PD Dr.Suren Endprothetik
- 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"><li>• Schnell- und Reaktivkrafttraining</li><li>• Sprungtraining</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 4 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](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:

