

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

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"> Abtrainieren der Orthese Gehen ohne Unterarmgehstützen Ab der 9. Woche postoperativ Joggen/Laufen erlaubt nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut 	<ul style="list-style-type: none"> Passive-aktive endgradige Mobilisation OSG/USG Training Sensomotorik ohne Orthese Statische Stabilisation der korrekten Beinachse Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Zehenmuskulatur Laufschule am Laufband

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"> Wiedereingliederung in den Sport Kontaktsportarten nach Absprache mit dem Arzt/Therapeut 	<ul style="list-style-type: none"> Dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse Weiterhin Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Zehenmuskulatur



- 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">• Schnell- und Reaktivkrafttraining• Sprungtraining• Training sportartspezifischer Bewegungsmuster
--	--

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

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:

