

## Nachbehandlungsschema

### KNIE-TEP



**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</li> <li>Schmerzfrem Belastung des betroffenen Gelenks in Alltag und Sport</li> <li>Organisation aller Notwendigkeiten im privaten und beruflichen Umfeld</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manuelle Lymphdrainage</li> <li>Vorbereitung auf Teilbelastung</li> <li>Vorbereitung auf Unterarmgehstützen</li> <li>Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau)</li> <li>Kräftigung Hüft- und Fußmuskulatur</li> <li>Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen</li> </ul>

#### Wichtige Hinweise:

- Physiotherapie **ab 1. Tag, 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>Schmerzfrem Vollbelastung, wenn nötig an Unterarmgehstützen</li> <li>Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen) mindestens jedoch 14 Tage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passive-aktive Mobilisation Kniegelenk im freien ROM</li> <li>Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau)</li> <li>Erlernen Muskelmantelspannung UEX</li> <li>Gangschule mit Unterarmgehstützen</li> <li>Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> <li>Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Fuß, Hüftgelenk, Becken und Lendenwirbelsäule</li> </ul>

#### 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.Lueg\* Sportorthopädie  
 Dr.Mrosek\* Sportmedizin

\* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110  
 D-80636 München

www.zfos.de

#### Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33  
 +49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

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:



**Phase 2 (3.-6. Woche postoperativ):**

**ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT, VERBESSERUNG DER SENSORIK**

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> <li>Langsames Abtrainieren der Unterarmgehstützen</li> <li>Standfahrrad schmerzfrei</li> <li>Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen)</li> <li>Bewegungsbad wenn Narbe reizlos und gut konsolidiert ist (ggf. nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passive-aktive Mobilisation über volles ROM (inkl. Endgradige Extension)</li> <li>Gangschule ohne Unterarmgehstützen</li> <li>Training Tiefensensibilität</li> <li>Training Sensomotorik</li> <li>Erarbeiten der korrekten Beinachse</li> <li>Kräftigung Hüft- und Fußmuskulatur</li> <li>Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)</li> <li>Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Fuß, Hüftgelenk, Becken und Lendenwirbelsäule</li> </ul>

**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"> <li>Freie Bewegung über das volle Bewegungsmaß</li> <li>Fahrradfahren, Bewegungsbad</li> <li><b>KEINE</b> Sprünge</li> <li><b>KEINE</b> schnellkräftigen Belastungen</li> <li><b>KEINE</b> Wettkampfbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passive-aktive Mobilisation im freien ROM</li> <li>Statische Stabilisation der korrekten Beinachse</li> <li>Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur</li> </ul>

**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"> <li>Schwimmen erlaubt</li> <li><b>KEINE</b> Sprünge</li> <li><b>KEINE</b> schnellkräftigen Belastungen</li> <li><b>KEINE</b> Wettkampfbelastung</li> <li>Wiederaufnahme Sprünge und Sport im Wettkampf nach Rücksprache mit dem Arzt/Therapeut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktive endgradige Mobilisation</li> <li>Dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse</li> <li>Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur</li> <li>Schnellkraft- und Reaktivkrafttraining</li> <li>Training sportartspezifischer Bewegungsmuster nach Absprache mit dem Arzt</li> </ul>

**Wichtige Hinweise:**

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 und 12 Monaten**
- Physiotherapie bei Bedarf



- Dr.Öttl Schulter
- Dr.Kinateder Knie
- Dr.Wimmer Knie
- Dr.Mayer Fuß, Hand
- Dr.Rummel Endoprothetik
- Hr.Bolay Wirbelsäule
- PD Dr.Suren Endoprothetik
- Dr.Lueg\* Sportorthopädie
- Dr.Mrosek\* Sportmedizin

\* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110  
 D-80636 München

www.zfos.de

**Praxis**

+49 (0) 89 / 1 29 20 33  
 +49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

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

- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse **nach 6 und 12 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.Lueg*	Sportorthopädie
Dr.Mrosek*	Sportmedizin

\* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110  
D-80636 München

[www.zfos.de](http://www.zfos.de)

#### Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33  
+49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

[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:

