

Nachbehandlungsempfehlung

Femur- & Tibiaosteotomien

Stabilität	Zeit	Behandlungsziel	Maßnahmen	Belastung/Bewegungsmaß	Bemerkung
Bewegungsstabil	OP-Tag	Vermeidung von Komplikationen	Schmerzreduktion Kreislaufstabilisierung Kryotherapie	Frühmobilisation im Zimmer im 3-Punkt-Gang Freie Ex/Flex, falls nicht anders festgelegt* 15kg Teilbelastung	Schmerzreduzierende und abschwellende Lagerung
	<p>Mittleres VTE-Risiko! Patienten mit operativ versorgten Verletzungen der Knochen und/oder mit fixierenden Verbänden, d.h. immobilisierenden Hartverbänden oder gleich wirkenden Orthesen an der unteren Extremität sollten neben Basismaßnahmen eine medikamentöse VTE-Prophylaxe erhalten. Frühmobilisation und Anleitung zur Eigenaktivierung der Waden- und Oberschenkelmuskulatur gehören zu den Basismaßnahmen, die alle Patienten erhalten sollen. Die medikamentöse Prophylaxe sollte bis zum Erreichen der Vollbelastung durchgeführt werden.</p>				
	Ab. 1. Post OP Tag	Aktivierung Schmerztherapie Abschwellende Maßnahmen	Aufstehen über die nicht betroffene Seite Edukation und Verhaltenstraining Anleitung zum Eigentaining (Isometrische Quadriceps-Anspannung) und Bewegung des OSG zur Aktivierung der Wadenmuskulatur Kryotherapie MLD Ggf. Entfernung der Drainage	Freie Ex/Flex, falls nicht anders festgelegt* 15 kg Teilbelastung Mobilisation auf Etageebene im 3-Punkt-Gang	Versorgung mit erforderlichen Hilfsmitteln: ggf. bewegliche Rahmenorthese, ggf. Kompressionsstrumpf lang

Nachbehandlungsempfehlung

Belastungsstabil	Ab 2. Post OP Tag	Erweiterte Aktivierung Kontrolle der Wundheilung Schmerztherapie Abschwellende Maßnahmen Schmerztherapie Vorbereitung der Entlassung / Entlassmanagement	Assistiertes/Aktives Bewegen Oberkörpertraining Treppensteigen Koordinationstraining Gangschule CPM MLD Kryotherapie Verbandswechsel	Freie Ex/Flex, falls nicht anders festgelegt* 15 kg Teilbelastung Mobilisation auf der Treppe im 3-Punkt-Gang	Tägliche Mobilisation und Eigentherapie, Physiotherapie
	Ab 2. Wo	Erweiterte Aktivierung Kontrolle der Wundheilung, Fadenzug Abschwellende Maßnahmen Arbeitsfähigkeit bei sitzenden Tätigkeiten	Assistiertes/Aktives Bewegen Isometrische Übungen Oberkörpertraining CPM Gangschule Bewegungsbad Fahrradergometer	Freie Ex/Flex, falls nicht anders festgelegt Progressive Belastungssteigerung, falls nicht anders festgelegt*	Tägliche Mobilisation und Eigentherapie, Physiotherapie Voraussetzung für Belastungssteigerung: Reizfreies Kniegelenk
Trainingsstabil	Ab 6. Wo	Kontrolle des Behandlungserfolges Bewegung und Belastung unter Alltagsbedingungen Physiologisches Bewegungsverhalten Arbeitsfähigkeit bei leichten Tätigkeiten	Klinische Kontrolle empfohlen Gangschule Muskelaufbau in offener kinematischer Kette Sensomotorisches und Koordinatives Training Wiedererlangen eines normalen Gangbildes Fahrradfahren, Crosstrainer, Kraulschwimmen, Ruderergometer	Vollbelastung Freie Ex/Flex	Voraussetzung für Belastungssteigerung: • Reizfreies Kniegelenk bei voller Extension Ggf. medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation

Nachbehandlungsempfehlung

	Ab 3. Mo	Belastungsaufbau Arbeitsfähigkeit bei mittelschweren bis schweren Tätigkeiten	Erhalt des vollen Bewegungsausmaßes Stabilitätsübungen Sensomotorisches und Koordinatives Training Nordic-Walking, Joggen	Vollbelastung Freie Ex/Flex	Voraussetzung für Belastungssteigerung: <ul style="list-style-type: none"> • Vollbelastung unter normalen Gangbild • Reizfreies Kniegelenk bei voller Extension auch nach Alltagsbelastung
	Ab 5. Mo	Rückkehr zu low-impact Sportarten	Erhöhung der Intensität des Krafttrainings auf 60%, 70% und 80% der Maximalkraft Spezifisches Training angepasst an Arbeit, Freizeit und Sport Wiedereinstieg ins Mannschaftstraining ohne Gegnerkontakt (z.B. Koordinatives Lauftraining mit dem Ball)	Vollbelastung Freie Ex/Flex	Voraussetzung für Belastungssteigerung: <ul style="list-style-type: none"> • Volles Bewegungsausmaß • Reizfreies Gelenk auch unter Belastung • Seitengleiche Muskulatur (min. 80% der Gegenseite)
	Ab 6. Mo	Rückkehr zu high-impact Sportarten	Intensives Krafttraining Rennen mit Richtungswechsel Pylometrische Sprünge Sportartenspezifisches Training	Vollbelastung ohne Limit Freie Ex/Flex	Voraussetzung für Belastungssteigerung: <ul style="list-style-type: none"> • Reizfreies Gelenk auch unter sportlicher Belastung • Seitengleiche Muskulatur (min. 80% der Gegenseite) <p>Ggf. Röntgenkontrolle bei Wettkampfsport</p>

*Bestimmte Begleittherapien (z.B. Knorpeltherapien, Meniskusrefixationen) bedürfen einer Nachbehandlung mit einer längeren Teilbelastung und/oder Bewegungslimitierung