

Nachbehandlungsplan – OSG Knorpelmaßnahme

Phase 1

Woche 1 - 2

Ziele

1. Entzündungslinderung
2. Primärheilung der osteochondralen Plastik

Orthese Gipsschiene in Neutralstellung (Nachts) für 5 Tage

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Freie Mobilisation (schmerzadaptiert)

Sohlenkontakt bis max. 20 kg Teilbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Assistives Beweglichkeitstraining
- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball

Phase 2

Woche 3 - 4

Ziele

1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Primärheilung der osteochondralen Plastik
3. Kräftigung der funkt. Beinachse

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Freie Mobilisation (schmerzadaptiert)

Sohlenkontakt bis max. 20 kg Teilbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Assistives Beweglichkeitstraining
- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball

Phase 3

Woche 5 - 6

Ziele

1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Primärheilung der osteochondralen Plastik
3. Kräftigung der funkt. Beinachse

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Freie Mobilisation (schmerzadaptiert)

Sohlenkontakt bis max. 20 kg Teilbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Assistives Beweglichkeitstraining
- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball
- Übungen variieren, neue Reize schaffen
- Muskel-, Dehn- u. Faszientechniken

Phase 4

Ab der 7. Woche

Ziele

1. Erlangung d. gesamten Funktion
2. Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination
3. Wiedereingliederung in Sport u. Beruf

Erlaubte Beweglichkeit / Belastung

Freie Beweglichkeit erlaubt, langsamer Übergang zur Vollbelastung ab Woche 9

Empfehlung für die Physiotherapie

Alle Übungen im schmerzfreien Bereich 7.-12. Wo:

Reaktive Stabilisation, core-Muskel work out nur mit geschlossener, kinetischer Kette

Rückkehr in den Sport (nach Absprache mit dem Operateur u. abhängig von der „core-Muskelstärke“):

- Ab **12. Woche**: Bewegungsbad, Ergotrainer (nur mit geringem Widerstand)
- Low impact Sport (z.B. Radfahren, Schwimmen u. Walking, Golf, vorsichtiges joggen) nach **6 Monaten**
- High impact Sport (z.B. Joggen, Stop-and-Go Sport, Kontaktsport) nach **12 Monaten**
- Spezielle Übungen um Patienten individuell auf Sport u. Beruf vorzubereiten