

Nachbehandlungsplan - OSG Knorpelmaßnahme

Phase 1

Woche 1 – 2

Ziele

1. Entzündungsinderung
2. Primärheilung der osteochondralen Plastik

Orthese Gippschiene 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.