

Nachbehandlungsplan - OSG freifunktionell

Phase 1

Woche 1 – 2

Ziele

1. Entzündungslinderung
2. Ausbau der Beweglichkeit

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Freie Mobilisation (schmerzadaptiert)
Schmerzadaptierte Vollbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

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



Phase 2

Woche 3 – 4

Ziele

1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Kräftigung der funkt. Beinachse

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Freie Mobilisation (schmerzadaptiert)
Schmerzadaptierte Vollbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

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



Phase 3

Woche 5 – 6

Ziele

1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Kräftigung der funkt. Beinachse

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Freie Mobilisation (schmerzadaptiert)
Schmerzadaptierte Vollbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

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



Phase 4

Ab der 7. Woche

Ziele

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

Empfehlung für die Physiotherapie

Alle Übungen im schmerzfreien Bereich mit adaptierter Steigerung
Rückkehr in den Sport (nach Absprache mit dem Operateur u. abhängig von der „core-Muskelstärke“):

- Radfahren, Schwimmen u. Walking nach 2-3 Monaten
- Moderates Laufen nach 5-6 Monaten
- Stop-and Go und Kontaktsport erst nach 12 Monaten
- Ausdauer, Koordination, Laufband
- Spezielle Übungen um auf Sport u. Beruf vorzubereiten