

# 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. 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

### Empfehlung für die Physiotherapie

Alle Übungen im schmerzfreien Bereich mit adaptierter Steigerung

Rückkehr in den Sport (nach **Abgabe** 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