



Phase I	Phase II	Phase III	Phase IV
1. – 2. Woche	3. – 4. Woche	5. – 6. Woche	Ab der 7. Woche
Ziele	Ziele	Ziele	Ziele
<p><u>Mobilisation:</u> frei</p> <p>Belastung: Sohlenkontakt bis max. 20kg.</p>	<p><u>Mobilisation:</u> frei</p> <p>Belastung : Sohlenkontakt bis max. 20kg.</p>	<p><u>Mobilisation :</u> frei</p> <p>Belastung: Sohlenkontakt bis max. 20kg.</p>	<p><u>Mobilisation:</u> frei</p> <p>Belastung : nach 8 Wochen Übergang zur Vollbelastung</p> <p>Integration in Alltag und Sport</p>
Maßnahmen	Maßnahmen	Maßnahmen	Maßnahmen
<p>ACT+OCT 2 Wochen Gippschiene bis zur gesicherten Wundheilung</p>			
Physiotherapie	Physiotherapie	Physiotherapie	Physiotherapie
<p><u>1. post – OP – Tag</u> - Hochlagerung / Eis - Kompression - Isometrie - Prophylaxen</p> <p><u>ab d. 2. post. OP – Tag</u> - CPM - man. Lymphdrainage - Innervationsschulung - Gangschule - assist. Mobilis. - PNF - Theraband - Elektrotherapie</p> <p><u>Achtung Wundheilung</u> kein Alkohol u. Nikotin für 2 Wochen</p> <p>keine direkte Sonnen- Einstrahlung oder Sauna für 6 Wochen</p>	<p>- Thromboseprophylaxe</p> <p>- man. Lymphdrainage</p> <p>- Isometrie</p> <p>- Manuelle Therapie</p> <p>- assist. Mobilisation</p> <p>- Elektrotherapie</p> <p>- Gangschule</p> <p>- Hausaufgabenübungen (Thera – Band , Gymnastikball)</p>	<p>- Thromboseprophylaxe</p> <p>- man. Lymphdrainage</p> <p>- siehe Phase I u. II</p> <p>- bei Bedarf Muskel – Dehn und / oder Fascientechniken</p>	<p>- siehe Phase I – III</p> <p>- sportartspezifisches Training</p> <p>- reaktive Stabilisation z. B. Hoch-Tiefsprünge</p> <p>- Ausdauer z. B. Laufband, Crosstrainer</p> <p>ansonsten Übungen und Belastung angemessen steigern um Reize neu zu setzen !!!</p>