

Nachbehandlung

Mikrofrakturierung/ Anbohrung des OSG

Allgemeines:

- Das Tragen einer Orthese ist nicht notwendig.
- Arbeiten Sie grundsätzlich nur bis zu Ihrer Schmerzgrenze.
- Kühlen Sie bei Schwellung des Operationsgebietes dieses mehrmals täglich für ca. 15 Minuten.
- Dieses Schema gibt eine Orientierung für die Nachbehandlung, die unter Absprache mit ihrem Arzt individuell angepasst werden sollte.

Zeitpunkt	ROM/Aktivität
1.-6. Woche post OP	Dorsalextension/Plantarflexion frei →aktiv 20 kg TB an 2 UAGST
7. Woche post OP	Schmerzadaptierte Vollbelastung Auto fahren Schwimmen Aufbelastung mit patientenorientierter Intensitätssteigerung bei Schmerzfreiheit und VB
13. Woche post OP	Belastungsaufbau Nordic Walking Crosstrainer Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung
5. Monat post OP	Joggen Krafttraining am Gerät
7.-12. Monat post OP	Kontaktsportarten

TB=Teilbelastung

VB=Vollbelastung

UAGST=Unterarmgehstützen