

Nachbehandlung

Synovektomie/Osteophytenresektion des OSGs

Allgemeines:

- Das Tragen einer Orthese und die Benutzung von UAGST sind 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.-3. Tag post OP	Dorsalextension/Plantarflex frei →aktiv Erweiterte Bettruhe Vollbelastung
4. Tag post OP	Auto fahren
2. Woche post- OP	Schwimmen
4. Woche post OP	Belastungsaufbau Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung Nordic Walking Crosstrainer
7. Woche post OP	Joggen Krafttraining am Gerät
9. Woche post OP	Kontaktsportarten

UAGST=Unterarmgehstützen