

## Nachbehandlung

### Tuberositas tibiae Distalisierung

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/Aktivitäten
1.-6. Woche post OP	Ext/Flex 0°/0°/60° →aktiv 20 kg TB an 2 UAGST
7. Woche post OP	Ext/Flex 0°/0°/90° →aktiv Vollbelastung Schwimmen
9. Woche post OP	Ext/Flex frei →aktiv Fahrradergometer
11. Woche post OP	Nordic Walking
13. Woche post OP	Belastungsaufbau Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung Fahrrad fahren Joggen
5. Monat post OP	Krafttraining am Gerät Kontaktsportarten

TB=Teilbelastung

UAGST=Unterarmgehstützen