

Nachbehandlung

Tuberositas tibiae Medialisierung

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

TB=Teilbelastung

UAGST=Unterarmgehstützen