

SPORTORTHOPÄDISCHE OPERATION: NACHBEHANDLUNG TIBIALE UMSTELLUNGSOPERATION (HTO)

Behandlungsphase 01 – Woche 1 bis 6

Tag 0 und 1

- Ruhigstellung in gepolsterter Immobilisations-Schiene („Mekron“)
- Eiskühlung intermittierend, Analgesie und Thromboseprophylaxe wie angeordnet
- Redon-Entfernungen nach 24-48 Stunden
- Mobilisation an UAG, Teilbelastung mit 20kg
- Isometrie Quadrizeps und Wadenmuskulatur

Woche 1 und 2

- Keine Orthesen-/Schienen-/Brace-Behandlung erforderlich
- Immobilisationsschiene kann weggelassen werden
- weitere Mobilisation an UAG, Teilbelastung (TB) mit 20kg
- ROM: keine Limitierung Beugung und Streckung, Schmerzgrenze beachten
- Isometrie, Straight-Leg-Raises, Physiotherapie
- Manuelle Lymphdrainage, ggf. Kompressionsstrumpf (z.B. medi RehabOne)
- Wundkontrollen durch Facharzt, Entfernung Hautnähte Ende der 2. Woche

Woche 3 bis Woche 6

- Belastungssteigerung beschwerdeadaptiert, UAG sukzessive abtrainieren
- ROM: weitere Beugung und Streckung erarbeiten
- Physiotherapie, manuelle Therapie, Propriozeption
- Geschlossene Kette Quadrizeps und Hamstrings (90° Bogen, Beinpresse, wall slides ...)
- Fahrradergometer mit geringem und mittlerem Widerstand für 20-30 Minuten

Etwa 6 Wochen postoperativ Kontrolluntersuchung beim Operateur empfohlen (mit Röntgen)

Behandlungsphase 02 – Woche 7 bis 13

Woche 7 bis Woche 12

- Widerstandstraining steigern, Erweiterung sukzessive in offener Kette
- Propriozeptives Training und Stabilitätstraining
- Ergometer-Training steigern, metabolische Konditionierung
- Walking / Laufband-Training (anfangs gehend) mit Steigung

Ab Woche 13

- Lauftraining und sportartspezifisches Training
- Sukzessive Steigerung von Intensität und Widerstand beim Krafttraining
- Komplexes Koordinationstraining auf labilen Untergründen

Vor Wiederaufnahme von Wettkampfsport und stark kniegelenkbelastenden Tätigkeiten sollte durch eine weitere Röntgenkontrolle die vollständige Heilung bestätigt werden (in der Regel ab Monat 5 möglich).

