

NACHBEHANDLUNG TIBIAOSTEOTOMIE

Zeit postop	Mobilisation	Beweg.umfang, Belastung	Bewegungsübungen	physikalische Therapie	Trainingstherapie	Medikamente
OP-Tag	Bettruhe wegen Nervenblockade		keine, Bein kann selbstständig bewegt werden	Eisanwendung	Isometrische Übungen der Ober- und Unterschenkelmuskulatur, PNF, Zehenbewegung	Voltaren resinat (Diclofenac)1-0-1 gegen Schmerz und Schwellung, Pantozol 40mg 1-0-0 als Magenschoner Clexane 40 mg s.c.0-0-1 zur Thromboseprophylaxe
1. Tag	Aufstehen mit Hilfe, erste 48 Stunden eingeschränkte Bettruhe wegen Nachblutungsrisiko	0°/0°/60° steigernd, Mobilisierung an UA-Stützen unter Teilbelastung (nach Redonentfernung)	Extension/Flexion, assistierte und aktive Bewegungsübungen	Eisanwendung, Lymphdrainage	Gehschulung, Isometrische Übungen der Ober- und Unterschenkelmuskulatur, PNF, Zehenbewegung	Voltaren resinat (Diclofenac)1-0-1 gegen Schmerz und Schwellung, Pantozol 40mg 1-0-0 als Magenschoner Clexane 40 mg s.c.0-0-1 zur Thromboseprophylaxe
2. Tag bis Entlassung	Selbstständiges Aufstehen, Gehen	0°/0°/90°, Mobilisierung an UASTützen unter Teilbelastung. Vermeiden langen Sitzens! Stehen auf dem Bein ohne Stützen möglich	Aktive Bewegungsübungen (achsengeführt, rotationsneutral). Vermeiden seitlicher Widerstände und Widerstände gegen langen Hebel	Eisanwendung, Lymphdrainage	Gehschulung, Isometrische Übungen der Ober- und Unterschenkelmuskulatur, PNF, Zehenbewegung	Voltaren resinat (Diclofenac)1-0-1 gegen Schmerz und Schwellung, Pantozol 40mg 1-0-0 als Magenschoner Clexane 40 mg s.c.0-0-1 zur Thromboseprophylaxe
Entlassung bis 6 Wochen postoperativ		0°/0°/130°, Mobilisierung an UA-Stützen unter Teilbelastung. Zwischen 4. + 6. Woche kann Belastung nach Schmerz u. Körpergefühl gesteigert werden, bei Schmerzfreiheit ist Gehen ohne Stützen möglich	Aktive Bewegungsübungen, Vermeiden seitlicher Widerstände und Widerstände gegen langen Hebel	nach Bedarf: ggf. Kältetherapie und Lymphdrainage weiter, bei Hämatombildung Heparinsalbenanwendung	Gehschulung, Isometrische Übungen der Ober- und Unterschenkelmuskulatur, PNF, Zehenbewegung	Clexane bis mindestens 15 Tage postop weiter injizieren: Voltaren resinat (Diclofenac)sollte abgesetzt werden sobald möglich, ggf. Paracetamol zur Schmerzbekämpfung
ab 7. Woche		Nach Röntgenkontrolle bei normalem Verlauf freier Bewegungsumfang und Vollbelastung	Aktive Bewegungsübungen	nach Bedarf, ggf. Lymphdrainage weiter	Gehschulung, Krafttraining, ggf. an Geräten, Koordinations- und Reflexschulung	