

Nachbehandlungsschema „OSG-Operation“

	Physiotherapie	Medikation	Orthese	Unterarmgehilfen / Strumpf	Eigenübungen
1.-2. Woche	Keine	Ibuprofen 600mg Tbl. 1-1-1 Novalgin 500mg Tbl. b.B. <u>Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung</u>	<u>Walker Short</u> : Tag und Nacht, Abnahme nur zur Körperpflege	Ja, Teilbelastung des operierten Beines im Drei-Punkt-Gang mit 20 kg, <u>Thrombosestrumpf für 6 Wochen</u>	Pendelübungen ohne Bodenkontakt, Zehentraining
3.-4. Woche	Keine	Novalgin 500mg Tbl. b.B. <u>Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung</u>	Walker Short: Tag und Nacht, Abnahme nur zur Körperpflege	Ja, Teilbelastung des operierten Beines im Drei-Punkt-Gang mit 20 kg	Weiter Pendelübungen, Zehentraining
5.-6. Woche	Beginn Krankengymnastik, schrittweise Belastungssteigerung	Nur noch bei Bedarf <u>Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung</u>	Schrittweises Abtrainieren der Walker Short-Orthese	Schrittweises Abtrainieren der UAG	Bewegungsübungen nach Anleitung der Physiotherapie
ab 7-8. Woche	Fortführung, Erlernen von eigenen Übungen, Beginn proprioceptives Training	Nur noch bei Bedarf	Keine	Keine	Bewegungsübungen nach Anleitung der Physiotherapie
9.-10. Woche	Keine	Nur noch bei Bedarf	Keine	Keine	Wiederaufnahme von Sport