

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

Nachbehandlung HTO (hohe Tibiaosteotomie)

Grundsätze der Rehabilitation

Rehabilitationsschemata gelten als Orientierung. Abhängig der genauen Operationstechnik, Verlauf danach, Anspruch des Patienten etc. werden diese oft auch individuell angepasst. Die Rehabilitation jedes einzelnen Patienten gestaltet sich unterschiedlich in Abhängigkeit von der Konstitution des Patienten. Durch optimales Einhalten der Rehabilitationsanweisungen kann die Genesung positiv beeinflusst werden.

Phase 1 (ersten 24 Stunden) - Postoperative Akutphase:

- Ruhe, Hochlagerung, Schmerzmittel, Kühlen, ggf. Motorbewegungsschiene

Phase 2 (Tag 1 bis Woche 2) – Postoperative Frühphase:

- Mobilisation, Erweiterung und Erreichen des Bewegungsausmaßes (keine Einschränkung), Etablierung der empfohlenen Belastung (15 kg Teilbelastung), Physiotherapie, Lymphdrainage, sicheres Gehen an Stöcken, Mobilität erreichen.
- Vollbelastung ist nicht verboten, sie ist in dieser Phase aber nicht das Behandlungsziel. Junge, arthrosefreie Patienten neigen früher zur Vollbelastung und dürfen dies dann auch.

Phase 3 (Woche 3-6)

Beweglichkeit:

- Sicheres Erreichen der 90° Flexion, optimaler Weise Erreichen der vollen Streckung und Flexion. Keine Limitierung. Gute Ansteuerbarkeit der Muskulatur, Erhalt von Muskulatur, abgeschwollener Unterschenkel.

Belastung:

- Schrittweises Erreichen der Vollbelastung im 4-Punktegang, optional auch ohne Stöcke. Aufbau der Muskulatur, Schwimmen, Fahrrad-Ergometer, leichtes Gerätetraining, Funktionsgewinn, Stabilität, Propriozeption.
- Auch Übungen im Einbeinstand sind erst sinnvoll wenn der sichere Gang mit Vollbelastung erreicht ist.

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

Phase 4 (Woche 7 bis 12) – Muskelaufbau:

- Volle Belastung und freie Beweglichkeit sicher etablieren, Stöcke abtrainieren, gezieltes Muskelaufbautraining, Funktionsgewinn

Phase 5 (ab dem 4. Monat) – Sportartspezifisches Training, wenn erwünscht:

- Erreichen einer regulären muskulär-funktionellen Kniefunktion, sportartspezifisches Training, schrittweise Rückkehr in den Sport (ausgewählte Sportarten)

Phase 6 (ab dem 9. Monat) – Rückkehr zum Sport, wenn erwünscht:

- Endgültige Rückkehr in den Vollkontaktsport nach erfolgreichem Bestehen der Leistungs-Assessments, Prävention erneuter Verletzungen, Protektion der Gegenseite

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmänn
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

HTO (hohe Tibiaosteotomie)

Belastung

- Teilbelastung für 2 Wochen mit 15 kg (Thromboseprophylaxe)
- Schrittweises Erreichen der Vollbelastung in Wochen 3-6 (schmerz- und schwellungsabhängig)
- Kraulschwimmen, Fahrrad-Ergometer ab 3.-6. Woche postoperativ
- Leichtes Joggen ab 4. Monat postoperativ
- Sportartspezifisches Training ab 4.-6. Monat postoperativ
- Rückkehr in Kontaktsport ab 9. Monat postoperativ

Beweglichkeit

- Zügiges Erreichen von 90° Flexion nach der Operation
- Erreichen der vollen Streck- und Beugefähigkeit sollte bis zur 5./6. Woche postoperativ erreicht werden

Motorbewegungsschiene

- Anwendung im Krankenhaus (bei stationärer Operation) ab dem ersten Tag nach der Operation
- Anwendung zu Hause nur in besonderen Fällen
- Elektrostimulationsgerät: fakultativ innerhalb der ersten 6-12 Wochen nach der Operation

Medikamente

- Antithrombosespritzen sind notwendig so lange die Teilbelastung erfolgt (dabei regelmäßige Blutkontrollen durch den Hausarzt)
- Schmerzmittel-Einnahme so lange wie Schmerzen bestehen. Danach nicht mehr
- Der entzündungshemmende Effekt von z.B. Ibuprofen ist zu vernachlässigen und sollte nur bei ausgedehnten Schwellungs- oder Ergusszuständen wahrgenommen werden

Thrombosestrumpf

- Dieser kann getragen werden, sobald Sie wieder im häuslichen Umfeld sind
- Dieser hilft zum Abschwellen
- Dieser muss nicht die gesamte Zeit der Teilbelastung getragen werden, dies ist aber empfohlen

Physiotherapie

- Beginnt bereits im Krankenhaus; bei ambulanter Operation so früh wie möglich beginnen (gerne auch schon am Tag nach der Operation)
- Ambulante Physiotherapie ist für zweimal / Woche für 6 Wochen empfohlen.

Rehazentrum

- ab 7. Woche folgt idealerweise eine Intensivierung in Form einer 3-wöchigen ambulanten Reha-Maßnahme
- Physiotherapie bis zum Erreichen einer vollen Beweglichkeit, vollen Belastung und Erreichen eines normalen Gangbildes
- Der danach folgende Kraftaufbau kann ebenfalls gemeinsam mit der Physiotherapie erfolgen (Geräte dafür notwendig), die Anbindung an ein spezialisiertes Reha-Zentrum ist empfohlen

Nachkontrollen

- Der erste Termin, nach Entlassung aus der Klinik, zum Entfernen der Fäden (dies kann auch der Hausarzt machen)
- Der zweite Termin sechs Wochen nach der Operation. Röntgenkontrolle
- Der dritte Termin 3 Monate nach der Operation. Röntgen: Ganzbeinstandaufnahme und Knie in 2 Ebenen. Letztere zur Prüfung der Durchbauungstendenz.
- Sofern an dieser Stelle alles planmäßig verlaufen ist wird die Behandlung abgeschlossen.
- Der nächste Termin 9-12 Monate nach der Operation. Prüfung der knöchernen Durchbauung und Freigabe zur Plattenentfernung (optional).
- Weitere Termine sind dann abhängig vom Sportanspruch und werden dementsprechend geplant
- Grundsätzlich können Nachkontrollen auch bei einem anderen Arzt erfolgen. Der Termin zur 6-Wochen-Kontrolle und zur 3-Monatskontrolle sollte jedoch grundsätzlich bei uns erfolgen
- Außerplanmäßige Kontrollen bei Problemen/Fragen sind jederzeit möglich

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

Rückkehr in den Sport

- Dieser beginnt schrittweise ab dem 4. Monat
- Bei gegebener Kraft, Stabilität, Ausdauer, Koordination und Funktion kann die volle Rückkehr in den Sport ab dem 9. Monat erfolgen
- Eine instrumentierte Testung dieser Eigenschaften inklusive Testverfahren sollte vor dem Vollkontaktsport erfolgen und eine Freigabe erst bei Erfüllung definierter Kriterien gegeben werden

Langzeit

- Die erreichten Kraft-Ausdauer-Stabilitäts-Level müssen permanent durch Training beibehalten werden, um das operierte Bein (sowie das andere) vor erneuten Verletzungen zu schützen

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

**Übersicht Nachbehandlung
HTO (hohe Tibiaosteotomie)**

	Phase 1	Phase 2	Phase 3
	Die ersten 24 Std.	Tag 1 bis Woche 2	Woche 2 bis 6
Belastung	Teilbelastung 15 kg		Schrittweise zur Vollbelastung
Beweglichkeit	Keine Limitierung		
Ziel	Postoperative Akutphase	Mobilisation, Abschwellen, Schmerzreduktion	Erlaubte Beweglichkeit Schlankes Gelenk
Maßnahmen	Kühlen, Hochlagerung	Physiotherapie, Kühlen und Hochlagern bei Bedarf, Wiedererlangen der Funktion	Physiotherapie, Heimtraining
Medikamente	Thromboseprophylaxe, Schmerzmittel		Thromboseprophylaxe, Schmerzmittel bei Bedarf
Physiotherapie	Sensomotorisches Training, kontralaterales Training	Isometrie, Innervationsschulung, Lösen von Verklebungen, ggf. Elektrotherapie, Gangschule, ggf. Lymphdrainage, sensom. & kontralat. Training	
MTT und KGG			Beginn von leichtem Muskelaufbau
Heimtraining		Gymnastikball, Theraband	Durchführen der erlernten Übungen
Gebote	Kein Alkohol und kein Nikotin empfohlen	Keine Sonne, keine Sauna, keine Noxen und Gefahren vermeiden (Glätteis etc.)	

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500
65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500
65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
- Hüft-Arthroskopie
- Knie-Chirurgie
- Knorpel-Chirurgie
- Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
- Schulter-Chirurgie
- Hand-Chirurgie
- Konservative Therapie

**Übersicht Nachbehandlung
HTO (hohe Tibiaosteotomie)**

	Phase 4	Phase 5	Phase 6
	Woche 7 bis 12	Ab Monat 4	Ab Monat 9
Belastung	Vollbelastung		
Beweglichkeit	Frei		
Ziel	Funktion	Sportartspezifisches Training	Vollkontaktsport
Maßnahmen	MTT, KGG, Rehazentrum, Eigentaining	Rehazentrum, Rad fahren, Schwimmen, leichtes Joggen, sportartspezifisches Training (Rücksprache Arzt)	Die erreichten Kraft-Ausdauer-Stabilitäts-Level müssen permanent durch Training beibehalten werden, um das operierte Bein (sowie das andere) vor erneuten Verletzungen zu schützen
Medikamente	Keine		
Physiotherapie	Aktive Krankengymnastik, Dehnungsübungen, Triggerpunktbehandlung, MTT in geschlossener Kette, sensomotorisches Training		
MTT und KGG	Empfohlen	MTT und KGG bis zum Abschluss der normalen Muskulatur und Funktion empfohlen	
Heimtraining	Muskelaufbau, Koordination	Durchführen der erlernten Übungen	
Rehazentrum	Ab nun empfohlen	Empfohlen	
Gebote		Kein Kontaktsport	Vollkontaktsport langsam beginnen