

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

Nachbehandlung Knorpelentnahme (für ACT)

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

Phase 2 (Tag 1 bis 5) – Mobilisation, Erweiterung und Erreichen des Bewegungsausmaßes, Etablierung der erlaubten Belastung:

- Physiotherapie, Lymphdrainage, sicheres Gehen an Stöcken, Mobilität erreichen

Phase 3 (ab Tag bis 5) – Erweiterung und schrittweises Erreichen der Vollbelastung:

- Schrittweise Abtrainieren der Gehstöcke, Erreichen einer freien Beweglichkeit, normales Gangbild, Beginn des Muskelaufbaus

Phase 4 (ab Tag 14) – Muskelaufbau:

- Fortsetzung Aufbau der Muskulatur, Schwimmen, Fahrrad-Ergometer, leichtes Gerätetraining, Funktionsgewinn, Stabilität, Propriozeption

Phase 5 (ab Woche 4)

- Wiedereinbau der Knorpelzellen

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

Meniskusteilentfernung

Belastung

- Teilbelastung für 1-5 Tage mit 15 kg an Gehstöcken (nicht jeder Patient benötigt Gehstöcke)
- Schrittweises Erreichen der Vollbelastung ab dem 1.-5. Tag (schmerz- und schwellungsabhängig)
- Kraulschwimmen, Fahrrad-Ergometer ab 2. Woche postoperativ

Beweglichkeit

- Zügiges Erreichen des vollen Bewegungsumfanges direkt nach der Operation

Thromboseprophylaxe

- Für insgesamt 5 Tage ab dem Operationstag gerechnet. Wenn danach weiterhin eine Teilbelastung notwendig sein sollte, muss auch weiter eine Thromboseprophylaxe eingenommen werden

Schmerzmittel

- Am Tag der Operation und in der ersten Nacht empfohlen
- Ab dem 2. Tag nach der Operation und im weiteren Verlauf Reduktion/Auslassversuche starten

Physiotherapie

- Nicht zwingend erforderlich, nur fakultativ

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
Knorpelentnahme (für ACT)**

	Phase 1	Phase 2	Phase 3
	Die ersten 24 Std.	Tag 1 bis 5	Ab Tag 5
Belastung	Teilbelastung 15 kg	Teilbelastung bis funktionell	Schrittweise Vollbelastung
Beweglichkeit	Nach Möglichkeit frei	Frei	
Ziel	Postoperative Akutphase	Mobilisation, Abschwellen, Schmerzreduktion	Gangbild, volle Beweglichkeit, volle Belastung
Maßnahmen	Kühlen, Hochlagerung	Physiotherapie, Kühlen und Hochlagern bei Bedarf, Wiedererlangen der Funktion	Physiotherapie, Heimtraining
Orthese	Keine		
Medikamente	Thromboseprophylaxe, Schmerzmittel	Thromboseprophylaxe, Schmerzmittel bei Bedarf	
Physiotherapie	Sensomotorisches Training, kontralaterales Training	Isometrie, Innervationsschulung, Lösen von Verklebungen, ggf. Elektrotherapie, Gangschule, ggf. Lymphdrainage, sensom. und kontralat. Training	Aktive Krankengymnastik, Dehnungsübungen, Triggerpunktbehandlung, MTT in geschlossener Kette, sensomotorisches Training
Heimtraining		Gymnastikball, Theraband	Durchführen der erlernten Übungen
Gebote		Keine Sonne, keine Sauna, keine Noxen und Gefahren vermeiden (Glatteis etc.)	