

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 isolierte ACT patellofemorale

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:

- 24 h Bettruhe, Hochlagerung, Schmerzmittel, Kühlen

Phase 2 (Tag 1 bis 5) – Postoperative Frühphase:

- Mobilisation, Erweiterung und Erreichen des Bewegungsausmaßes (erlaubt bis 30° Flexion), Etablierung der erlaubten Belastung (15 kg Teilbelastung), Physiotherapie, sicheres Gehen an Stöcken, Mobilität erreichen, Lernen Verwendung Motorbewegungsschiene, bei Bedarf Lymphdrainage.

Phase 3a (ab Tag 6 bis Ende Woche 2) – Beweglichkeit:

- Sicheres Erreichen der 30° Flexion, optimaler Weise Erreichen der vollen Streckung, gute Ansteuerbarkeit der Muskulatur, Erhalt von Muskulatur, abgeschwollenes Gelenk

Phase 3b (ab Anfang Woche 3 bis Ende Woche 4) – Beweglichkeit:

- Sicheres und schrittweises Erreichen der 60° Flexion, optimaler Weise Erreichen der vollen Streckung, gute Ansteuerbarkeit der Muskulatur, Erhalt von Muskulatur, abgeschwollenes Gelenk

Phase 4 (ab Anfang Woche 5 bis Ende Woche 6) – Steigerung Beweglichkeit:

- Schrittweises Erreichen von 90° Flexion, bei reizfreiem Gelenk und wenig Beschwerden kann in voller Extension (Streckung) auch bereits voll belastet werden

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

Phase 5 (ab Anfang Woche 7 bis Ende Woche 9) – Volle Belastung und Beweglichkeit:

- Schrittweises Erreichen von voller Belastung und Beweglichkeit, Orthese abtrainieren, normales Gangbild etablieren, Beginn Muskelaufbautraining, Funktionsgewinn, Fahrradergometer ohne Widerstand, Übungen im Wasser

Phase 6 (Woche 10 bis 12) – Normalität:

- Sichere volle Belastung und freie Beweglichkeit, Gangbild festigen (auch Treppe), Fortführen Muskelaufbautraining, Fahrrad-ergometer leicht steigern, Übungen im Wasser bis leichtes Schwimmen

Phase 7 (ab dem 3. Monat) – Muskelaufbau und leichter Sport:

- Fortführen Muskelaufbautraining, Fahrradergometer bis normales Fahrrad, Sicheres Schwimmen (kein Brustschwimmen), Anbindung an Fitnesszentrum

Phase 8 (ab dem 6. Monat) – Beginn Rückkehr zum Sport:

- Joggen nach Rücksprache möglich. Weiter Rad fahren und Muskelaufbautraining. Beginn von Sportartspezifischem Training. Ziel: Erreichen der Funktion des gegenseitigen Beines.

Phase 9 (ab dem 12. Monat) – Rückkehr zum Sport:

- Endgültige Rückkehr in den Vollkontaktsport (nach ärztlicher Kontrolle) 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

Isolierte ACT patellofemoralel

Belastung

- Teilbelastung für 6 Wochen mit 15 kg (Thromboseprophylaxe)
- Ab der 3. Woche in Extension (Streckung) volle Belastung möglich
- Schrittweises Erreichen der Vollbelastung (auch in Beugung) in Woche 7-9 (schmerz- und schwellungsabhängig)
- Beginn von leichtem Kraulschwimmen, Fahrradergometer ab 7.-9. Woche postoperativ
- Leichtes Joggen ab 6. Monat postoperativ
- Sportartspezifisches Training ab 6. Monat postoperativ
- Rückkehr in Kontaktsport ab 12. Monat postoperativ

Beweglichkeit

- Erreichen von 30° Flexion nach der Operation (bis zur 2. Woche)
- Erreichen von 60° Flexion nach der Operation (bis zur 4. Woche)
- Erreichen von 90° Flexion nach der Operation (bis zur 6. Woche)
- Erreichen der vollen Streckfähigkeit sollte bis zur 3./4. Woche postoperativ erreicht werden
- Erreichen der vollen Flexion schrittweise ab der 7. Woche

Orthese

- Direkt postoperativ Tragen einer Streckschiene (auch nachts)
- Nach Abklingen der Akutphase und Rückgang der Schwellung Wechsel auf die Hartrahmenorthese mit Gelenk (nach ca. 1 Woche oder kürzer)
- Nachts präferiert die gestreckte Schiene für 6 Wochen
- Tragen der Hartrahmenorthese für 6 Wochen konstant, Abtrainieren dieser ab Woche 7 zügig
- Hiernach angepasst zur Aktivität nur noch fakultativ bis zum 3. Monat postoperativ
- Bei voller Kontrolle (z.B. zu Hause) Tragen einer Orthese nicht notwendig

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

Motorbewegungsschiene

- Anwendung im Krankenhaus ab dem ersten Tag nach der Operation
- Anwendung zu Hause für 4-6 Wochen insgesamt 3 Stunden/Tag (eine Stunde morgens, eine Stunde mittags und eine Stunde abends) jeden Tag
- 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 nur 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
- Oft kann dieser direkt nach dem ersten Verbandswechsel auch schon im Krankenhaus angelegt werden
- Dieser hilft zum Abschwellen und schützt vor der Entwicklung einer Thrombose
- 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 empfohlen
- Physiotherapie bis zum Erreichen einer vollen Beweglichkeit, vollen Belastung und Erreichen eines normalen Gangbildes, gutes Ansteuern der Muskulatur
- Die Rezeptierung von Physiotherapie ist durch die jeweilige Krankenkasse limitiert. Bitte informieren Sie sich darüber und lassen sich durch Ihren Arzt beraten
- Für den danach folgenden Kraftaufbau sollte die Anbindung an ein spezialisiertes Zentrum gesucht werden (Fitness-Studio)

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

Muskelaufbau

- Nach Abschluss der Physiotherapie ist die Anbindung an ein Fitnesszentrum zum gezielten Kraftaufbau, Stabilität etc. im Sinne einer Funktionsverbesserung empfohlen
- Regelmäßiges Rad fahren, Schwimmen, Eigentraining ist zum zwingend erforderlichen Muskelaufbau dringend empfohlen
- Auch die Verwendung von Fitness-Apps etc. kann dafür eingesetzt werden

Nachkontrollen

- Die Kontrollen bei uns erfolgen in der Regel einmal relativ kurz nach der Operation
- Der zweite Termin zum Entfernen der Fäden (dies kann auch der Hausarzt machen)
- Der dritte Termin 6 Wochen nach der Operation
- Der vierte Termin ca. 3 Monate nach der Operation
- Der fünfte Termin ca. 6 Monate nach der Operation
- Der letzte Termin ca. 12 Monate nach der Operation
- 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

Rückkehr in den Sport

- Dieser beginnt schrittweise ab dem 6. Monat
- Bei gegebener Kraft, Stabilität, Ausdauer, Koordination und Funktion kann die volle Rückkehr in den Sport ab dem 12. 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 und einer Überlastung des Knorpel-Transplantates zu schützen

**Übersicht Nachbehandlung
Isolierte ACT patellofemorale**

	Phase 1	Phase 2	Phase 3
	Die ersten 24 Std.	Tag 2 bis Ende Woche 2	Wochen 3 und 4
Belastung	Bettruhe	Teilbelastung 15kg	Teilbelastung 15 kg, ggf. schon Vollbelastung in Extension
Beweglichkeit	Keine	Bis 30° Flexion	Bis 60° Flexion
Ziel	Postoperative Akutphase	Mobilisation, Abschwellen, Schmerzreduktion	Erlaubte Beweglichkeit Schlankes Gelenk,
Maßnahmen	Kühlen, Hochlagerung	Physiotherapie, Kühlen und Hochlagern, Motorbewegungsschiene bis 30°	Physiotherapie, Heimtraining, Motorbewegungsschiene bis 60°
Orthese	Gestreckt	Gestreckt/ mit Gelenk	Mit Gelenk
Medikamente	Thromboseprophylaxe, Schmerzmittel		Thromboseprophylaxe, Schmerzmittel bei Bedarf
Physiotherapie		Isometrie, Innervationsschulung, Lösen von Verklebungen, ggf. Elektrotherapie, Gangschule, ggf. Lymphdrainage, sensomotorisches & kontralaterales Training	
Gebote	Kein Alkohol und kein Nikotin empfohlen	Keine Sonne, keine Sauna, keine Noxen, Gefahren vermeiden (Glatteis 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
Isolierte ACT patellofemorale**

	Phase 4 Wochen 5 und 6	Phase 5 Wochen 7 und 9	Phase 6 Wochen 10 und 12
Belastung	Teilbelastung 15 kg, Vollbelastung in Extension	Vollbelastung	
Beweglichkeit	Bis 90° Flexion	Frei	
Ziel	Maßnahmen etablieren	Funktion	Sicheres Gangbild, Fortsetzen Muskelaufbau
Maßnahmen	Physiotherapie, Heimtraining, Motorbewegungsschiene bis 90°	Physiotherapie, Heimtraining, Fahrradergometer, Wassergymnastik	
Orthese	Mit Gelenk	Abtrainieren	
Medikamente	Thromboseprophylaxe		
Physiotherapie	Krankengymnastik, Dehnungsübungen, Triggerpunktbehandlung	Aktive Krankengymnastik, Dehnungsübungen, Triggerpunktbehandlung, MTT in geschlossener Kette, sensomotorisches Training	Ausschleichen
MTT und KGG		Empfohlen	Krankengymnastik, Dehnungsübungen, Triggerpunktbehandlung, MTT in geschlossener Kette, sensomotorisches Training
Heimtraining	Durchführen der erlernten Übungen	Muskelaufbau, Koordination	Empfohlen
Fitnesszentrum		Ab nun empfohlen	Empfohlen
Gebote	Keine Sonne, keine Sauna, keine Noxen, Gefahren vermeiden (Glatteis 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

**Übersicht Nachbehandlung
Isolierte ACT patellofemorale**

	Phase 7	Phase 8	Phase 9
	Monat 3-6	Monat 6-12	Ab dem 12. Monat
Belastung	Vollbelastung		
Beweglichkeit	Frei		
Ziel	Normale Muskulatur, normale Funktion	Sportartspezifisches Training	Vollkontaktsport
Maßnahmen	Fitnesszentrum, Rad fahren, Schwimmen	Fitnesszentrum, 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.
MTT und KGG	MTT und KGG bis zum Abschluss der normalen Muskulatur und Funktion empfohlen		
Heimtraining	Durchführen der erlernten Übungen		
Fitnesszentrum	Empfohlen		
Gebote	Kein Kontaktsport		Vollkontaktsport langsam beginnen