

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  
nach Osteotomien an der Fußwurzel und am Rückfuß**

	Phase 1 Die ersten 24 Std.	Phase 2 Tag 2 bis 5	Phase 3 Ab Tag 6 bis Woche 6
<b>Belastung</b>	Entlastung		
<b>Beweglichkeit</b>	Keine Bewegung		
<b>Ziel</b>	Postoperative Akutphase	Mobilisation, Abschwellen, Schmerzreduktion	Schlanges Gelenk
<b>Maßnahmen</b>	Kühlen, Hochlagerung		
<b>Hilfsmittel</b>	Schiene / Orthese, Gehstützen	Orthese, Gehstützen	
<b>Medikamente</b>	Thromboseprophylaxe, Schmerzmittel		Thromboseprophylaxe, Schmerzmittel bei Bedarf
<b>Physiotherapie</b>	Gangschule, Lymphdrainage wenn nötig	Gangschule wenn nötig, Lymphdrainage wenn nötig	Gangschule mit Aufbelastung mit Steigerung um 20 kg Körpergewicht alle 2 Wochen, Lymphdrainage wenn nötig, schmerzorientierte Mobilisation des Fußes
<b>MTT und KGG</b>			
<b>Heimtraining</b>			Motorschiene
<b>Gebote</b>	Schonung, Liegen Kein Alkohol und kein Nikotin empfohlen, Gefahren vermeiden (Glätteis etc.)	Schonung, kein Alkohol und kein Nikotin empfohlen, Gefahren vermeiden (Glätteis etc.) Keine Bewegung des Fußes	Beschwerdeabhängige Aufbelastung, Schwimmen

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  
nach Osteotomien an der Fußwurzel und am Rückfuß**

	Phase 4	Phase 5
	<b>Woche 7 – Monat 3</b>	<b>Ab Monat 4</b>
<b>Belastung</b>	Aufbelastung mit Steigerung um 20 kg Körpergewicht alle 2 Wochen	Vollbelastung
<b>Beweglichkeit</b>	Frei	
<b>Ziel</b>	Aufbelastung in der Orthese und Beginn mit Physiotherapie	Rehabilitation
<b>Maßnahmen</b>	Motorschulung, Physiotherapie, Neuromuskuläres Training	Sportartspezifisches Training (Rücksprache Arzt)
<b>Hilfsmittel</b>	Orthese Gehstützen	Ggfs. Bandage bei entsprechendem sportartspezifischen Risiko
<b>Medikamente</b>	Thromboseprophylaxe, Schmerzmittel bei Bedarf	Keine
<b>Physiotherapie</b>	Neuromuskuläres Training, MTT und KGG bis zum Abschluss der normalen Muskulatur und Funktion empfohlen	
<b>MTT und KGG</b>	Empfohlen	
<b>Heimtraining</b>	Muskelaufbau, Koordination	
<b>Gebote</b>	Kein Kontaktsport	Vollkontaktsport langsam beginnen

**Übersicht Nachbehandlung  
nach Osteotomien an der Fußwurzel und am Rückfuß**

	Phase 6	Phase 7
	<b>Ab Monat 6</b>	<b>Ab Monat 12</b>
<b>Belastung</b>	Vollbelastung	
<b>Beweglichkeit</b>	Frei	
<b>Ziel</b>	Beginn Sportartspezifisches Training	Vollkontaktsport Die erreichten Kraft-Ausdauer-Stabilitäts-Level müssen permanent durch Training beibehalten werden, um das operierte Bein (sowie das andere) vor erneuten Verletzungen zu schützen
<b>Maßnahmen</b>	Keine Impulssportarten Sportartspezifisches Training (Laufen, Fahrradfahren, Schwimmen) Schrittweise Rückkehr in den Sport (ausgewählte Sportarten)	Sportartspezifisches Training Durchführen der erlernten Übungen
<b>Hilfsmittel</b>	Ggf. Bandage bei entsprechendem sportspezifischen Risiko	
<b>Medikamente</b>	Keine	
<b>Physiotherapie</b>		
<b>MIT und KGG</b>	Empfohlen	
<b>Heimtraining</b>	Muskelaufbau, Koordination	
<b>Gebote</b>	Keine	

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