

**Dr. med. Konstantinos Cafaltzis**

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spez.  
Unfallchirurgie, Sportmedizin, Manuelle Medizin  
AGA Arthroskopeur

**Mail: [cafaltzis@neos-praxis.de](mailto:cafaltzis@neos-praxis.de)**

**Tel.: 0621 6359010**



## **Nachbehandlungsplan Knorpelchirurgie (minimalinvasive Knorpeltherapie)**

### **bis zur 6. Woche postoperativ**

- Antiphlogistikum 2 Wochen zur Verkalkungsprophylaxe
- Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung
- Bewegungsübungen ohne Limitierung, isometrische Spannungsübungen
  - 1-2 Woche: Teilbelastung mit Unterarmgehstützen (Sohlenkontakt)
  - 3-4 Woche: Teilbelastung mit Unterarmgehstützen (halbes Körpergewicht)
  - 5-6 Woche: langsamer Übergang zur Vollbelastung mit Unterarmgehstützen

### **ab 7. Woche postoperativ**

- Erreichen der normalen Vollbelastung
- Allg. Sportfähigkeit (außer Kontaktsportarten)

### **ab 12. Woche postoperativ**

- Sportfähigkeit für Kontaktsportarten
- Kontrolltermin in der Sprechstunde

**WICHTIG: Immer Rücksprache mit Operateur halten!**