

## **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 Stabilisierungen bei chronischer Instabilität nach Bandverletzungen**

## **3-4 Tagen postoperativ**

- Hochlagerung und Eisapplikation
- Medikation mit NSAR (z.B. Voltaren), danach je nach Schmerz- und Schwellungssituation
- Manuelle Lymphdrainage
- Übungen mit frühfunktionellen Maßnahmen 2-3 mal pro Woche
- 20 kg Teilbelastung unter Nutzung von Unterarmgestützen

## **1-2 Wochen postoperativ**

- Weiterhin manuelle Lymphdrainage
- Weiterhin Übungen mit frühfunktionellen Maßnahmen 2-3 mal pro Woche
- Weiterhin 20 kg Teilbelastung unter Nutzung von Unterarmgestützen
- Walker mit 3 cm Fersenunterstützung

## **3-4 Wochen postoperativ**

- Weiterhin manuelle Lymphdrainage
- Weiterhin Übungen mit frühfunktionellen Maßnahmen 2-3 mal pro Woche
- Walker mit 2 cm Fersenunterstützung

## **5-6 Wochen postoperativ**

- Schrittweiser Belastungsaufbau zur Vollast für kurze Gehstrecken
- Walker mit 1 cm Fersenunterstützung
- Intensivierung des Muskelaufbautrainings

## **6-9 Monate postoperativ**

- Sportspezifisches Training

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