Nachbehandlungsplan - Innenbandruptur

Phase 1
Woche 1 – 2

Ziele
1. Entzündungslinderung
2. Primärheilung des Innenbands

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung
Ext./Flex.: 0°/10°/60°
Vollbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie
- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Patellamobilisation
- Theraband, Gymnastikball

Phase 2
Woche 3 – 4

Ziele
1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Kräftigung der funkt. Beinachse

Orthese bewegliche Knieorthese
Erlaubte Beweglichkeit/Belastung
Ext./Flex.: 0°/10°/90°
Vollbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie
- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Dehn- u. Weichteiltechniken
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball
- Propriozeptions-Training
- Koordinationstraining mit Orthese
- Krafttraining mit Orthese

Phase 3
Woche 5 – 6

Ziele
1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Kräftigung der funkt. Beinachse

Orthese bewegliche Knieorthese
Erlaubte Beweglichkeit/Belastung
Ext./Flex.: 0°/0°/90°
Vollbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie
- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Dehn- u. Weichteiltechniken
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball
- Propriozeptions-Training
- Koordinationstraining mit Orthese
- Krafttraining mit Orthese

Phase 4
Ab der 7. Woche

Ziele
1. Erlangung d. gesamten Funktion
2. Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination
3. Wiedereingliederung in Sport u. Beruf

Erlaubte Beweglichkeit / Belastung
Freie Beweglichkeit erlaubt

Empfehlung für die Physiotherapie
Alle Übungen im schmerzfreien Bereich mit adaptierter Steigerung
- Eigendehnungen
- Steigerung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination
- Sportartenspezifisches Training

Rückkehr in den Sport (nach Absprache mit dem Operateur u. abhängig von der „core-Muskelstärke“):
- Radfahren, Schwimmen u. Walking nach 2 Monaten
- Moderates Laufen nach 3-4 Monaten (wenn schmerzfrei)
- Stop-and Go und Kontaktsport erst nach 12 Monaten
- Ausdauer, Koordination, Laufband
- Spezielle Übungen um auf Sport u. Beruf vorzubereiten

Erstellt durch **Dr. med. Markus-Johannes Rueth** Leitender Arzt - Sportklinik
Geprüft und freigegeben durch **Dr. med. Philipp Koehl** Chefarzt - Unfallchirurgie, Hand-, Fuss- und Wiederherstellungschirurgie
Bei Rückfragen: Tel.: 09231 809-2301 oder per E-Mail: m.rueth@klinikum-fichtelgebirge.de

KLINIKUM FICHTELGEBIRGE

ST-000146 | Version 02