Nachbehandlungsplan - VKB-Plastik u. Meniskusnaht

Phase 1
Woche 1 – 2

Ziele
1. Entzündungslinderung
2. Primärheilung der VKB-Plastik u. Meniskusnaht

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung
Ext./Flex.: 0°/0°/60°
Innenmeniskusnaht: 2 Wo 20 kg Teilbelast.
Außenmeniskusnaht: 4 Wo 20 kg Teilbelast.

Empfehlung für die Physiotherapie
- Assistives Beweglichkeitstraining
- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- CPM-Schiene
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball

Phase 2
Woche 3 – 4

Ziele
1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Primärheilung der VKB-Plastik
3. Kräftigung der funkt. Beinachse

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung
Ext./Flex.: 0°/0°/90°
Innenmeniskusnaht: Übergang zur Vollbelast.
Außenmeniskusnaht: 4 Wo 20 kg Teilbelast.

Empfehlung für die Physiotherapie
- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- CPM-Schiene
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball
- Propriozeptions-Training mit angelegter Orthese
- Alle Übungen in aerober Muskelarbeit
- Keine offene Kette bei den Übungen!

Phase 3
Woche 5 – 6

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

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung
Ext./Flex.: 0°/0°/frei
Vollbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie
- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- CPM-Schiene
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball
- Propriozeptions-Training mit angelegter Orthese
- Übungen variieren, neue Reize schaffen
- Alle Übungen in aerober Muskelarbeit
- Keine offene Kette bei den Übungen!
- Faszientechniken

Phase 4
Ab der 7. Woche

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

Orthese abtrainieren

Erlaubte Beweglichkeit / Belastung
Freie Beweglichkeit erlaubt

Empfehlung für die Physiotherapie
Alle Übungen im schmerzfreien Bereich mit adaptierter Steigerung
7.-12. Wo:
-- Reaktive Stabilisation, core-Muskel work out nur mit geschlossener, kinetischer Kette
Rückkehr in den Sport (nach Absprache mit dem Operateur u. abhängig von der „core-Muskelstärke“):
- Ab 9. Woche: Bewegungsbad, Ergotrainer (nur mit geringem Widerstand)
- Low impact Sport (z.B. Radfahren, Schwimmen u. Walking, Golf, vorsichtiges joggen) nach 6 Monaten
- High impact Sport (z.B. Joggen, Stop-and-Go Sport, Kontaktsport) nach 12 Monaten
- Spezielle Übungen um Patienten individuell auf Sport u. Beruf vorzubereiten

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

KLINIKUM FICHTELGEBIRGE

ST- 000136 | Version 02