

## 1.19-FB1-1 Nachbehandlung VKB Plastik

	1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche	6.Woche	7.Woche
<b>Schiene</b> Tag	0-0-0	0-0-40	0-0-70	0-0-90			
Nacht	0-0-0	0-0-0	0-0-0	0-0-0			
<b>Belastung</b>	20 kg	20 kg	½ KG	Kreuzgang	Voll	Voll	
<b>Treppe</b>	Beistell-Schritt	Beistell-Schritt	Beistell-Schritt	Beistell-Schritt	Treppe auf Wechsel-schritt	Treppe auf Wechsel-schritt	Treppe ab Wechsel-schritt
<b>Physiotherapie</b>							
Anzahl	Klinik	2 x KG	2 x KG	2 x KG	2-3 x KG	2-3 x KG	3-5 x
Belastung			Vollbelastung erlaubt	Vollbelastung erlaubt			KG/KGG oder EAP
<b>Übungen/Tag</b>	3-5 x	3-5 x	3-5 x	3-5 x	3-5 x	3-5 x	

### 1.Phase (1.Woche)

- Op-Tag: Physikalische Entstauungstherapie ⇒ nach ca.2 Std. aufstehen mit Gehstützen
- 1. und 2. Tag post OP: Gangschule, Hinführung zu 20 kg Teilbelastung (Waage)  
Erarbeitung der passiven und aktiven Streckung
- 3.Tag post OP Treppen üben, evt. Entlassung aus stationärer Behandlung
- Es kann sich ein Bluterguss in der Kniekehle bilden, dies ist völlig normal und kein Grund zur Besorgnis

### 2.Phase (2./3./4. Woche)

- 2 x pro Woche Physiotherapie, 3x täglich häusliche Übungen, keine Narbenmobilisation
- die passive und aktive Streckung muss erarbeitet werden
- die Kniebeugung nur dosiert mittels Kokontraktion trainieren (Bewegungslimitierung)
- am 11.Tag postoperativ werden die Fäden gezogen – ab 3. Woche Skihocke
- ab der 3. Woche Koordinationstraining in der Physiotherapie unter Vollbelastung
- bei Verschlechterung des Gesundheitszustandes (Fieber, Schmerzen etc.) ⇒ Arzt!!!
- Am Ende der 4.Woche post OP erfolgt eine klinische Kontrolle im OCC

### 3.Phase (5./6./7./8. Woche)

- Bewegungsausmaß ohne ROM-Schiene: 5.W.0-0-100, / 6.W. 0-0-110 /7. W. 0-0-120 / 8.W. keine Limitierung
- Nach der 8.Woche erfolgt eine ärztliche Kontrolluntersuchung
- Wichtig: bis zur 12.Woche sind dynamische Übungen mit hoher Frequenz wie z.B. Rudergerät, Fahrradergometer, Joggen etc. nicht erlaubt. Kraulschwimmen für 3 Monate, Brustschwimmen für 6 Monate vermeiden.
- Gangschule, Koordination, Stabilisation, Kniestreckung sowie Schmerz- und Reizfreiheit des Gelenkes und die Patellamobilisation stehen im Vordergrund

#### **4.Phase (9./10./11./12.Woche)**

- Dosiertes Aufbautraining (funktionelles Muskel – und komplexes Koordinationstraining)

#### **5.Phase (4./5./6./7.Monat)**

- 4./5. Monat: Allgemeines Aufbautraining (Joggen, Fahrradergometer etc.)
- 6.Monat: Sportartspezifisches Training (Hinführung zum Wettkampftraining)
- 7.Monat: Sportartspezifisches Wettkampftraining

erstellt von: Dr. Jürgen Fritz am: 07.10.2014	geprüft und freigegeben von: Dr. Jürgen Fritz am: 07.10.2014	Revisionsstatus: 1.0
--	---	----------------------