

1.19-FB1-2 Nachbehandlung HKB Plastik

Belastbarkeit	<p>Woche 1-4: 20 kg Teilbelastung</p> <p>Woche 5+6: ½ Körpergewicht</p> <p>ab der 7. Woche: Vollbelastung erlaubt</p>
Orthesenversorgung	<p>1.Woche: Genucast-Schiene mit Tibiakopfpolster</p> <p>2.Woche: PCL-Schiene für 12 Wochen (Tag und Nacht)</p>
Krankengymnastik	<p>ab 2. Tag post OP: Physiotherapeutische Übungen in Bauchlage, Bewegung Ext/Flex, 0-0-30 passiv für 3 Wochen, keine aktiven Übungen</p> <p>ab 6.Tag post OP: ambulante Physiotherapie</p> <p>ab 4. Woche post OP: Bewegung 0-0-60, Übungen weiter in Bauchlage, keine aktive Beugung</p> <p>ab 7. Woche: Bewegung 0-0-90, weiter Bauchlage, PCL einstellen in 0-0-90, aktiv assistive Übungen erlaubt</p> <p>ab 9. Woche: Bewegung freigegeben, aktive Beugung erlaubt</p> <p>ab 13. Woche: PCL Schiene abtrainieren</p>
Sportliche Aktivitäten	<p>ab 16. Woche: Schwimmen, Radfahren, Jogging, Nordic Walking</p> <p>nach 1 Jahr: Kontaktsportarten und Wettkampfsport möglich</p>

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