

# Nachbehandlungsplan

- HKB-Ersatz
- HKB-Ruptur



Knie & Sport Praxis  
Dr. Hagemann & Kollegen

E-Mail: [praxis@knieundsport.de](mailto:praxis@knieundsport.de)  
[www.knieundsport.de](http://www.knieundsport.de)

Zeit postop	Gehen	Physiotherapie	Orthese	Sonstiges
<b>OP-Tag</b>	Bettruhe	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hochlagern auf Schiene oder Kissen</li> <li>· Ggf. Kyrotherapie</li> </ul>	Starre Orthese (PTS-Schiene)	Analgesie
<b>1.Tag</b> – <b>6. Woche</b>	10 kg Teilbelastung an Unterarmgehstützen (UAG)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1. Tag: 24 Bettruhe, Toilettenstuhl erlaubt, nur Isometrieübungen. Orthese belassen.</li> <li>· 2.-14. Tag: Geführte Bewegung 0-0-40° mit Quadrizepsanspannung in Bachlage. Isometriübungen. Extension beüben, Gehschulung, Stabilitätsübungen, Agonisten-Training</li> <li>· 15.-28. Tag: Geführte Bewegung 0-0-60° mit Quadrizepsanspannung in Bauchlage, sonst siehe 2.-14. Tag</li> <li>· 29.-42. Tag: Geführte Bewegung 0-0-90° mit Quadrizepsanspannung in Bauchlage, sonst siehe 2.-14. Tag</li> <li>· Manuelle Lymphdrainage</li> <li>· Ggf. Kyrotherapie</li> </ul>	Starre Orthese (PTS-Schiene) 24h für 6 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Täglich Thromboseprophylaxe mit Heparinspritze (oder OAK / NOAK)</li> <li>· Analgesie</li> <li>· Verbandswechsel ca. alle 2 Tage</li> <li>· Fäden ziehen (zwischen 12. - 14. Tag)</li> <li>· Ende 6. Woche Thromboseprophylaxe beenden</li> </ul>
<b>Ab 7. Woche</b>	Schmerzadaptierte Vollbelastung an UAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Freigabe ROM</li> <li>· Quadrizepstraining</li> </ul>	Flexible Orthese (PCL-Jack) für 6 Wochen, ggf. starre Orthese zur Nacht für weitere 6 Wochen.	Ambulante Kontrolle beim Operateur
<b>Ab 13. Woche</b>	Vollbelastung	Quadrizepstraining	Abtrainieren Orthese	Ambulante Kontrolle beim Operateur
<b>Ab 12. Monat</b>		Sportartspezifische Reintegration		Abschlusskontrolle beim Operateur