

Nachbehandlungsplan

Knorpel-Therapie Knie



Knie & Sport Praxis
Dr. Hagemann & Kollegen

E-Mail: praxis@knieundsport.de
www.knieundsport.de

Zeit postop	Gehen	Physiotherapie	Sonstiges
OP-Tag	Bettruhe	<ul style="list-style-type: none"> · Hochlagern auf Schiene oder Kissen · Ggf. Kryotherapie 	Analgesie
1. Tag - 5. Woche	Abrollbelastung an Unterarmgehstützen (UAG)	<ul style="list-style-type: none"> · Passive Bewegungsübungen · Freies Bewegungsausmaß · Keine aktive Beugung und Streckung gegen Widerstand · Manuelle Lymphdrainage · Ggf. Kryotherapie 	<ul style="list-style-type: none"> · Täglich Thromboseprophylaxe mit Heparinspritze (oder OAK / NOAK) · Analgesie · Verbandswechsel ca. alle 2 Tage · Fäden ziehen (zwischen 12. - 14. Tag) · CPM-Motorschiene
Ab 6. Woche	Steigerung der Belastung mit 20kg pro Woche an UAG	<ul style="list-style-type: none"> · Quadrizepstraining gegen Schwerkraft · Ggf. Lymphdrainage 	<ul style="list-style-type: none"> · Ambulante Kontrolle beim Operateur 6 Wochen postoperativ · Täglich Thromboseprophylaxe mit Heparinspritze (oder OAK / NOAK) · Analgesie
Ab 10. Woche	<ul style="list-style-type: none"> · Vollbelastung · Abtrainieren der UAG 	<ul style="list-style-type: none"> · Quadrizepstraining gegen Widerstand im geschlossenen System · Koordinations- und Kräftigungsübungen · Schwimmen, Radfahren 	<ul style="list-style-type: none"> · Ambulante Kontrolle beim Operateur 12 Wochen postoperativ · Thromboseprophylaxe beenden
Ab 6. Monat		<ul style="list-style-type: none"> · Koordinations- und Kräftigungsübungen · Beginn Laufsport · Sportartspezifische Reintegration Sport 	Abschlusskontrolle beim Operateur
Ab 12. Monat		Sportfreigabe je Muskelstatus und Beschwerdefreiheit	