

Nachbehandlungsplan

- TTO (Tuberositas tibiae Osteotomie)
- Knorpel-Therapie Patello-Femoral (Mikrofrakturierung, OATS, Matrix-BMS, ACT)



Knie & Sport Praxis
Dr. Hagemann & Kollegen

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

Zeit postop	Gehen	Physiotherapie	Orthese	Sonstiges
OP-Tag	Bettruhe	<ul style="list-style-type: none"> · Hochlagern auf Schiene oder Kissen · Ggf. Kyrotherapie 	Streck-Knieorthese	Analgesie
1. Tag - 6. Woche	Abrollbelastung an Unterarmgehstützen (UAG)	<ul style="list-style-type: none"> · Passive Bewegungsübungen · Bewegungsausmaß (ROM) 0-0-30° bis Ende 2. Woche · ROM 0-0-60° bis Ende 4. Woche · ROM 0-0-90° bis Ende 6. Woche · Keine aktive Beugung und Streckung gegen Widerstand · Manuelle Lymphdrainage · Ggf. Kyrotherapie 	<ul style="list-style-type: none"> · Flexible Knieorthese 1.-3. Tag in Streckung, dann siehe Bewegungsausmaß (Physiotherapie) · CPM-Motorschiene bei Knorpeltherapie 	<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) · Ggf. CPM-Motorschiene bei Knorpeltherapie
Ab 6. Woche	Steigerung der Belastung mit 20kg pro Woche an UAG	<ul style="list-style-type: none"> · Schmerzadpantierte Steigerung des Bewegungsausmaß · Ggf. Lymphdrainage · Quadrizepstraining gegen Schwerkraft 	Flexible Knieorthese abtrainieren	<ul style="list-style-type: none"> · Ambulante Kontrolle beim Operateur · Röntgen bei TTO · Täglich Thromboseprophylaxe mit Heparinspritze (oder OAK / NOAK) · Analgesie
Ab 12. 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 · Röntgen bei TTO · Thromboseprophylaxe beenden
Ab 10. Monate		<ul style="list-style-type: none"> · Koordinations- und Kräftigungsübungen · Reintegration Sport · Beginn Laufsport 		Abschlusskontrolle beim Operateur