

Nachbehandlungsplan

- HKB-Ersatz
- HKB-Ruptur



Knie & Sport Praxis
Dr. Hagemann & Kolleg:innen

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

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