

Nachbehandlungsplan

Innenband-Ruptur



Knie & Sport Praxis
Dr. Hagemann & Kolleg:innen

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

Zeit postop	Gehen	Physiotherapie	Orthese	Sonstiges
Unfalltag – 10. Tag	Abrollbelastung an Unterarmgehstützen (UAG)	<ul style="list-style-type: none"> keine Knie-Mobilisation, nur Lagerung in Orthese ggf. Manuelle Lymphdrainage Kryotherapie 	M4-OA-Orthese fixiert mit 5° Varus und 10° Flexion	<ul style="list-style-type: none"> Täglich Thromboseprophylaxe mit Heparinspritze (oder OAK / NOAK) Analgesie
11. - 21. Tag	Teilbelastung halbes Körpergewicht an UAG	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungsausmaß (ROM) 0-10-60° aktive und passive Bewegungsübungen ggf. Manuelle Lymphdrainage 	M4-OA-Orthese mit 5° Varus, 0-10-60°	<ul style="list-style-type: none"> Täglich Thromboseprophylaxe mit Heparinspritze (oder OAK / NOAK) Analgesie
22. - 42. Tag	Schmerzadaptierte Übergang zur Vollbelastung an UAG	<ul style="list-style-type: none"> ROM 0-0-90° aktive und passive Bewegungsübungen 	M4-OA-Orthese mit 5° Varus, 0-0-90°	Thromboseprophylaxe beenden ab Teilbelastung 1/2 Körpergewicht
Ab 7. Woche	Vollbelastung	<ul style="list-style-type: none"> Freie ROM aktive und passive Bewegungsübungen Muskelaufbau (orthesenfrei, geschlossenes System) Propriozeption 	<ul style="list-style-type: none"> M4-OA-Orthese öffnen Abtrainieren Knie-Orthese 	Ambulante Kontrolle
Ab 10. Woche		sportartspezifische Reintegration bei seitengleichen Muskelumfängen		