Nachbehandlungsplan

Knorpel-Therapie Knie

Knie & Sport Praxis
Dr. Hagemann & Kolleg:innen

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

Zeit postop	Gehen	Physiotherapie	Sonstiges
OP-Tag	Bettruhe	· Hochlagern auf Schiene oder Kissen · Ggf. Kyrotherapie	Analgesie
1. Tag - 5. Woche	Abrollbelastung an Unterarmgehstützen (UAG)	· Passive Bewegungsübungen · Freies Bewegungsausmaß · Keine aktive Beugung und Streckung gegen Widerstand · Manuelle Lymphdrainage · Ggf. Kyrotherapie	· 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	· Quadrizepstraining gegen Schwerkraft · Ggf. Lymphdrainage	· Ambulante Kontrolle beim Operateur 6 Wochen postoperativ · Täglich Thromboseprophylaxe mit Heparinspritze (oder OAK / NOAK) · Analgesie
Ab 10. Woche	· Vollbelastung · Abtrainieren der UAG	· Quadrizepstraining gegen Widerstand im geschlossenen System · Kordinations- und Kräftigungsübungen · Schwimmen, Radfahren	· Ambulante Kontrolle beim Operateur 12 Wochen postoperativ · Thromboseprophylaxe beenden
Ab 6. Monat		· Koordinations- und Kräftigungsübungen · Beginn Laufsport · Sportartspezifische Reintergration Sport	Abschlusskontrolle beim Operateur
Ab 12. Monat		Sportfreigabe je Muskelstatus und Beschwerdefreiheit	