

# Nachbehandlungsplan

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



Knie & Sport Praxis  
Dr. Hagemann & Kolleg:innen

E-Mail: [praxis@knieundsport.de](mailto:praxis@knieundsport.de)  
[www.knieundsport.de](http://www.knieundsport.de)

Zeit postop	Gehen	Physiotherapie	Orthese	Sonstiges
<b>OP-Tag</b>	Bettruhe	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hochlagern auf Schiene oder Kissen</li> <li>· Ggf. Kyrotherapie</li> </ul>	Streck-Knieorthese	Analgesie
<b>1. Tag - 6. Woche</b>	Abrollbelastung an Unterarmgehstützen (UAG)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Passive Bewegungsübungen</li> <li>· Bewegungsausmaß (ROM) 0-0-30° bis Ende 2. Woche</li> <li>· ROM 0-0-60° bis Ende 4. Woche</li> <li>· ROM 0-0-90° bis Ende 6. Woche</li> <li>· Keine aktive Beugung und Streckung gegen Widerstand</li> <li>· Manuelle Lymphdrainage</li> <li>· Ggf. Kyrotherapie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Flexible Knieorthese 1.-3. Tag in Streckung, dann siehe Bewegungsausmaß (Physiotherapie)</li> <li>· CPM-Motorschiene bei Knorpeltherapie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Täglich Thromboseprophylaxe mit Heparinspritze (oder OAK / NOAK)</li> <li>· Analgesie</li> <li>· Verbandswechsel ca. alle 2 Tage</li> <li>· Fäden ziehen (zwischen 12. - 14. Tag)</li> <li>· Ggf. CPM-Motorschiene bei Knorpeltherapie</li> </ul>
<b>Ab 6. Woche</b>	Steigerung der Belastung mit 20kg pro Woche an UAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Schmerzadpatierte Steigerung des Bewegungsausmaß</li> <li>· Ggf. Lymphdrainage</li> <li>· Quadrizepstraining gegen Schwerkraft</li> </ul>	Flexible Knieorthese abtrainieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ambulante Kontrolle beim Operateur</li> <li>· Röntgen bei TTO</li> <li>· Täglich Thromboseprophylaxe mit Heparinspritze (oder OAK / NOAK)</li> <li>· Analgesie</li> </ul>
<b>Ab 12. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Vollbelastung</li> <li>· Abtrainieren der UAG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Quadrizepstraining gegen Widerstand im geschlossenen System</li> <li>· Koordinations- und Kräftigungsübungen</li> <li>· Schwimmen, Radfahren</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ambulante Kontrolle beim Operateur</li> <li>· Röntgen bei TTO</li> <li>· Thromboseprophylaxe beenden</li> </ul>
<b>Ab 10. Monate</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Koordinations- und Kräftigungsübungen</li> <li>· Reintegration Sport</li> <li>· Beginn Laufsport</li> </ul>		Abschlusskontrolle beim Operateur