

Nachbehandlungsplan

· VKB-Ersatz



Knie & Sport Praxis
Dr. Hagemann & Kolleg:innen

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

Zeit postop	Gehen	Physiotherapie	Sonstiges
OP-Tag	Bettruhe	<ul style="list-style-type: none"> · Hochlagern auf Schiene oder Kissen · Ggf. Kyrotherapie 	Analgesie
1. Tag - Ende 2. Woche	Schmerzadaptierte Vollbelastung an Unterarmgehstützen (UAG)	<ul style="list-style-type: none"> · Isometrieübungen · Bewegungsausmaß bis 90° Flexion schmerzadaptiert · Leichtes Quadrizepstraining gegen Schwerkraft, isometrisch in Streckung · Passive Bewegungsübungen · Manuelle Lymphdrainage · Kyrotherapie 	<ul style="list-style-type: none"> · Täglich Thromboseprophylaxe mit Heparin spritze (oder OAK / NOAK) · Analgesie · Verbandswechsel ca. alle 2 Tage · Fäden ziehen (zwischen 12. - 14. Tag)
Ab 3. Woche	Schmerzadaptierter Übergang zu freien Vollbelastung	<ul style="list-style-type: none"> · Freies Bewegungsausmaß · Quadrizepstraining gegen Widerstand im geschlossenen System · Ggf. Lymphdrainage 	Thromboseprophylaxe beenden Analgesie
Ab 6. Woche		<ul style="list-style-type: none"> · Steigerung Belastung im geschlossenen System · Kein Quadrizepstraining im offenen System für 5 Monate postoperativ · Radfahren, Aqua-Jogging · Quadrizepstraining gegen Widerstand im geschlossenen System 	Ambulante Kontrolle beim Operateur
Ab 12. Woche		<ul style="list-style-type: none"> · Koordinations- und Kräftigungsübungen · Schwimmen, Radfahren, Beginn leichtes Laufen 	Ambulante Kontrolle beim Operateur
Ab 6. Monat		Sportartspezifische Reintegration	Abschlußkontrolle beim Operateur
Ab 12. Monat		Freigabe Rotations- und Sprungsport/Wettkampfsport je Muskelstatus	