



Nachbehandlung bei konservativer Behandlung oder operativer Rekonstruktion von Seitenbandverletzungen am Kniegelenk

Bemerkung Arzt:	<input type="checkbox"/> LCL-Rekonstruktion: Anpassung einer valgusierenden Orthese <input type="checkbox"/> MCL-Rekonstruktion: Anpassung einer varisierenden Orthese
------------------------	---

Beginn postoperativ	Belastung	Bewegung / Hilfsmittel	Therapie
Phase I	Ziel: Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung		
1. Woche	<ul style="list-style-type: none"> 20 kg Teilbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> Ruhigstellung mit Orthese in leichter Flexion UAG – Stützen 	<ul style="list-style-type: none"> Kälteanwendung (kurzzeitig 2-3 min) Aktive Fußbewegungen
Phase II	Ziel: Schmerzlinderung / Verbesserung koordinativer Beweglichkeit		
2.-3. Woche	<ul style="list-style-type: none"> 20 kg Teilbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> Orthese 0/20/60 UAG – Stützen Ggf. EMS – Gerät 	<ul style="list-style-type: none"> Ggf. Lymphdrainage Gangschule mit Unterarmstützen Sensomotorisches und kontralaterales Training
Phase III	Ziel: Übergang zur Vollbelastung		
4.-6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Übergang zur Vollbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> Orthese 0/10/90 UAG – Stützen ggf. Motorschiene (CPM) im erlaubten Umfang 	<ul style="list-style-type: none"> Fortführung der Therapie aus Phase II, <i>zusätzlich</i> Funktionelle Beübung in geschlossener Kette im erlaubten Umfang Erlernen von Automobilisation, Lösen von Verklebungen Gesteigertes Koordinations- und Krafttraining
7.-8. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Vollbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> Orthese ohne Limitierung ggf. Motorschiene (CPM) im erlaubten Umfang 	
Phase IV	Ziel: Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit/Beginn sportartspezifischer Übungen/Beginn mit ambulanter Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation		
Ab der 9. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Vollbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> Voller Bewegungsumfang Keine orthopädischen Hilfsmittel erforderlich 	<ul style="list-style-type: none"> Sensomotorisches Training (Kippelbrett, Trampolin, Weichbodenmatte, etc.) Beinachsentraining, Gangschule, Aquajogging Fahrradergometer / Crosstrainer Reaktive Stabilisationsschulung/Reaktionstraining Ab 12. Woche Beginn mit Lauftraining/Lauf-ABC/Radfahren: nur bei reizlosem Gelenk und freiem Bewegungsumfang/bei entsprechend guter Einbeinbestabilisation (Bein-/Beckenachse) Ball- und Kontaktsportarten erst 6.-12. Monat postop. (Nach Entscheidung „return to sports“-Test)

Bei unserem Nachbehandlungskonzept handelt es sich um eine zeitliche Orientierung und Einstufung. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf unterschiedlich ausgeprägt sein. Sprechen sie mit dem behandelnden Arzt, um dieses bewährte Nachbehandlungsschema an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen. Bei anhaltendem Bewegungseinschränkungen frühzeitige Wiedervorstellung in der Sprechstunde und ggf. Planung stationäre Aufnahme / Arthrolyse