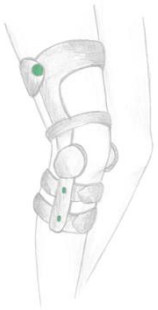
Nachbehandlungsschema Knorpelaufbautherapie laterales Knie

Zur Vorlage
beim weiterbehandelnden Arzt
und der Physiotherapie

Nachbehandlungsschema (Rehabilitationsplan) nach arthroskopischer / offener Knorpelaufbau-therapie (Nanofrakturierung / AMIC / ACT) im lateralen Kniekompartiment

Phase 1: postoperative Frührehabilitation 1. – 2. Woche

- Mobilisation mit varisierender Orthese 0/0/90°
- Vollständige Entlastung der Extremität
- Volle passive Extension erreichen, Dehnung der ischiocruralen Muskulatur
- Patellamobilisation
- CPM, aktive Mobilisation
- Schwellung auf Minimum reduzieren (Kryo, LD)
- Beugung auf 90° anstreben
- Elektrotherapie EMS



Phase 2: erweiterte Frührehabilitation 3. - 6. Woche (erweiterte Erholung mit KG)

- Orthese E/F 0/0/90°
- 10 kg Teilbelastung
- Volle Streckung und Beugung auf 90° anstreben
- CPM, aktive Mobilisation
- Gangschule
- Elektrotherapie EMS

Phase 3: medizinische Trainingstherapie 7. - 10. Woche

- Belastungsaufbau bis zur Vollbelastung
- Gangschule
- Aktives Training der ischiocruralen Muskulatur
- Übungen zum Training der Propriozeption

AGA Gesellschaft für Arthroskopie und Gelenkchirurgie
GOTS Offizielles Mitglied
Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin
Robert Tischner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
spezialisierter Arthroskopeur, Schulterchirurg und Sportorthopäde
www.sporthoskopie.de - kontakt@sporthoskopie.de
ARTHROSKOPEUR AGA
SPEZIELLER ARTHROSKOPEUR AGA SCHULTER

Nachbehandlungsschema Knorpelaufbautherapie laterales Knie

Phase 4: Trainingsaufbau ab dem 3. postoperativen Monat

- Fahrradergometer mit aufsteigendem Widerstand
- Dynamische Stabilisierungsübungen auf Weichteilmatte, Trampolin, Kippelbrett
- Propriozeptionstraining auf instabilem Untergrund
- Aquajogging, Schwimmen mit Kraulbeinschlag
- Isolierte Kraftübungen mit Beinpresse mit leichten Gewichten

Phase 5: Trainingsaufbau ab dem 6. postoperativen Monat

- Entwicklung grundmotorischer Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination)
- Beginn mit Lauftraining
- Sportartspezifisches Training
- Intensivierung des Krafttrainings mit offenen Ketten
- Schnellkraft- und Ausdauertraining
- Leichte Sprünge auf ebenem Boden
- Dynamische Stabilisierung bei Side Cuts

Phase 6: Wettkampfvorbereitung ab dem 9. postoperativen Monat

- Schnellkraftintensivierung
- Aufnahme von sportspezifischen Elementen
- Kontaktsportarten sollten für 12 Monate p.o. pausiert werden

AGA Gesellschaft für Arthroskopie und Gelenkchirurgie
GOTS Offizielles Mitglied Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin
Robert Tischner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
spezialisierter Arthroskopeur, Schulterchirurg und Sportorthopäde
www.sporthoskopie.de - kontakt@sporthoskopie.de
ARTHROSKOPEUR AGA
SPEZIELLER ARTHROSKOPEUR AGA SCHULTER