

Nachbehandlungsschema Knorpelaufbautherapie mediales Knie

Zur Vorlage beim weiterbehandelnden Arzt und der Physiotherapie

Nachbehandlungsschema (Rehabilitationsplan) nach arthroskopischer / offener Knorpelaufbautherapie (Nanofrakturierung / AMIC / ACT) im medialen Kniekompartiment

Phase 1: postoperative Frührehabilitation 1. - 2. Woche

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



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

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



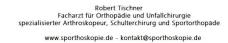
Phase 3: medizinische Trainingstherapie 7. - 10. Woche

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

















ARTHROSKOPIE IN BERLIN & BRANDENBURG

Nachbehandlungsschema Knorpelaufbautherapie mediales Knie

Phase 4: Trainingsaufbau ab dem 3. postoperativen Monat

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



Phase 5: Trainingsaufbau ab dem 6. postoperativen Monat

- Entwicklung grundmotorischer F\u00e4higkeiten
 (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination)
- o Beginn mit Lauftraining
- o Sportartspezifisches Training
- o Intensivierung des Krafttrainings mit offenen Ketten
- o Schnellkraft- und Ausdauertraining
- o Leichte Sprünge auf ebenem Boden
- o Dynamische Stabilisierung bei Side Cuts



Phase 6: Wettkampfvorbereitung ab dem 9. postoperativen Monat

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











