



Nachbehandlungsschema Knorpelaufbau- therapie Femoropatellargelenk

Zur Vorlage

beim weiterbehandelnden Arzt
und der Physiotherapie

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

Phase 1: postoperative Frührehabilitation 1. – 2. Woche

- 5 Tage Streckschiene mit Entlastung
- Dann Mobilisation mit Orthese 0/0/30°
- 10 kg Teilbelastung
- Volle passive Extension erreichen, Dehnung der ischiocruralen Muskulatur
- Aktive Mobilisation bis 30°
- Schwellung auf Minimum reduzieren (Kryo, LD)
- Elektrotherapie EMS



Phase 2: erweiterte Frührehabilitation 3. - 4. Woche (erweiterte Erholung mit KG)

- Orthese E/F 0/0/30°
- 10 kg Teilbelastung
- Volle Streckung und Beugung passiv auf 60° anstreben (Beübung ohne Orthese)
- Dehnung der ischiocruralen Muskulatur
- CPM, aktive Mobilisation
- Gangschule
- Elektrotherapie EMS



Phase 3: erweiterte Frührehabilitation 5. - 6. Woche (erweiterte Erholung mit KG)

- Orthese E/F 0/0/60°
- 20 kg Teilbelastung
- Volle Streckung und Beugung passiv auf 90° anstreben
- CPM, aktive Mobilisation
- Gangschule
- Elektrotherapie EMS

Valerie Flauer



Nachbehandlungsschema Knorpelaufbautherapie Femoropatellargelenk

Phase 4: medizinische Trainingstherapie 7. - 12. Woche

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



Phase 5: 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 6: 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



Phase 7: Wettkampfvorbereitung ab dem 9. postoperativen Monat

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

