

Nachbehandlungsschema Knie:

Chondroplastik
Meniskusteilresektion
Synovektomie
Osteophytenresektion

Patient:

Hinweise:

- Basis der Behandlung ist der sichere Umgang mit den UAG, Beinachsentraining und Gangschule.
- Primäres Ziel der Behandlung ist die Wiederherstellung reizfreier Gelenkverhältnisse (kein Erguss, keine Überwärmung, freie Beweglichkeit).
- Dem Patienten sollen Eigenübungen (Gelenkmobilisation, Rumpfstabilitätstraining, sensomotorische Übungen und Kraftübungen) phasenadaptiert vermittelt werden.
- Das phasenhafte Behandlungsschema und sämtliche Vorgaben bzgl. Belastung, Sport- und Arbeitsfähigkeit stellen nur ein grobes Schema dar. Für die individuelle Behandlung sind die Befunde des Therapeuten und des behandelnden Arztes entscheidend und das Behandlungsschema ggf. anzupassen. Bei deutlicher Verzögerung des Heilverlaufes gegenüber dem Schema WV bei dem behandelnden Arzt.

Phase I: Wochen 1-4

Aktivitäten, AU, Sport

Kein Autofahren
Teilweise AU für sitzende Berufe
AU für gehende und stehende Berufe
Sportunfähigkeit

Belastung, Bewegungsausmaß

Teilbelastung an 2 UAG, 20 kg
Freies, aktives Bewegen

Therapie

Gangschulung
Kryotherapie
Ggf. Manuelle Lymphdrainage
Weichteiltechniken
Mobilisation des Femurotibialgelenkes
Mobilisation des Femuropatellargelenkes
Regulation vegetativer, neuromuskulärer Funktionen
Isometrische Übungen
Ggf. CPM
Bei Sportlern: Ersatztraining, sensomotorische Übungen

Phase II: Wochen 5+6

Aktivitäten, AU, Sport

Autofahren, wenn UAG abtrainiert und subjektiv :
Teilweise AU für gehende und stehende Berufe
AU für beinbelastende Berufe
Fahrrad fahren
Schwimmen (Kraulbeinschlag)

Belastung, Bewegungsausmaß

Vollbelastung
freies, aktives Bewegen

Therapie

Gangschulung
Kryotherapie
Ggf. Manuelle Lymphdrainage
Weichteiltechniken
Mobilisation des Femurotibialgelenkes
Mobilisation des Femuropatellargelenkes
Regulation vegetativer, neuromuskulärer Funktionen
Isometrische Übungen
Ggf. CPM
Bei Sportlern: Ersatztraining, sensomotorische Übungen

Phase III: Wochen 7+8

Aktivitäten, AU, Sport

Teilweise Arbeitsunfähigkeit für beinbelastende Berufe
Arbeitsunfähigkeit für beinbelastende Berufe mit Zwangshaltungen oder Tragen schwerer Lasten
Nordic Walking, Stairmaster, Crosstrainer, Golf (Linkshänder, wenn rechtes Bein operiert;
Rechtshänder, wenn linkes Bein operiert), Reiten, Krafttraining am Gerät, Schwimmen
(Brustbeinschlag), Rudern

Belastung, Bewegungsausmaß

Vollbelastung
freies, aktives Bewegen

Therapie

s. Phase II
Dynamisches Krafttraining

Phase IV: Wochen 9+10

Aktivitäten, AU, Sport

Rückkehr zur Arbeitsfähigkeit bei schwerer körperlicher Belastung
Erlaubte Sportarten: Laufsport, Golf

Ggf. Therapie (Sportler)

Rumpfstabilitätstraining (+ Eigenübungen)
Sensomotorisches Training (+ Eigenübungen)
Krafttraining (+ Eigenübungen)

Phase V: nach 10 Wochen

Graduelle Wiedereingliederung in Sportarten mit hoher Kniebelastung (Fußball, Tennis, Skifahren, etc.)
Aufgrund der degenerativen Veränderungen können Einschränkungen bestehen bleiben oder in Zukunft auftreten. Dieses ist insbes. bei kniebelastenden sportlichen und beruflichen Tätigkeiten zu berücksichtigen.