

Nachbehandlungsschema Knie:

- Mikrofrakturierung femuropatellar
- Abrasionsarthroplastik femuropatellar
- ACT femuropatellar

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+2

Aktivitäten, AU, Sport

Kein Autofahren
Teilweise Arbeitsunfähigkeit
Sportunfähigkeit

Orthese, Belastung, Bewegungsausmaß

Gerade Ruhigstellungsschiene
Teilbelastung an 2 UAG, 20 kg
0-30° aus der Schiene heraus, passiv

Therapie

Gangschulung
Kryotherapie
Ggf. Manuelle Lymphdrainage
Weichteiltechniken
Mobilisation des Femurotibialgelenkes
Regulation vegetativer, neuromuskulärer Funktionen
Sensomotorische Übungen
Ggf. Physikalische Therapie, Elektrotherapie, EMS
Ggf. CPM (s. Bewegungsausmaß)
Dehnung posteriore Muskelgruppen
Bei Sportlern: Ersatztraining

Phase II: Wochen 3+4

Aktivitäten, AU, Sport

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

Orthese, Belastung, Bewegungsausmaß

Orthese, welche in Streckung verriegelbar ist
(z.B. Medi M4 x-lock)
Vollbelastung in Streckung
(verriegelte Orthese)
0-60°, aktive Beugung, passive Streckung

Therapie

s. Phase I
Mobilisation des Femuropatellargelenkes
Quadrizepsaktivierung in Streckung

Phase III: Wochen 5+6

Aktivitäten, AU, Sport

s. Phase II

Orthese, Belastung, Bewegungsausmaß

Orthese, welche in Streckung verriegelbar ist
Vollbelastung in Streckung (verriegelte Orthese)
0-90°, aktiv

Therapie

s. Phase II

Phase IV: Wochen 7+8

Aktivitäten, AU, Sport

Autofahren, wenn subjektiv sicher
Teilweise AU für gehende und stehende Berufe
AU für beinbelastende Berufe
Fahrradfahren, Schwimmen (Kraulbeinschlag)

Orthese, Belastung, Bewegungsausmaß

Abtrainieren der Orthese
Freie, aktive Beweglichkeit
Vollbelastung

Therapie

s. Phase III

Phase V: Wochen 9-12

Aktivitäten, AU, Sport

Arbeitsunfähigkeit für beinbelastende Berufe
Fahrradfahren, Schwimmen (Kraulbeinschlag)

Ggf. Therapie

Rumpfstabilitätstraining (+ Eigenübungen)
Sensomotorisches Training (+
Eigenübungen)
Dehnungen (+ Eigenübungen)

Phase VI: Wochen 13+14

Teilweise Arbeitsunfähigkeit für beinbelastende Berufe
Arbeitsunfähigkeit für beinbelastende Berufe mit Zwangshaltungen oder Tragen schwerer Lasten
Nordic Walking, Stairmaster, Crosstrainer, Schwimmen (Kraulbeinschlag)

Ggf. Therapie

s. Phase IV
Krafttraining zum Muskelaufbau im geschlossenen und offenen System

Phase VII: Wochen 15+16

Arbeitsunfähigkeit für beinbelastende Berufe mit Zwangshaltungen oder Tragen schwerer Lasten
Reiten, Krafttraining am Gerät, beginnendes Lauftraining, Schwimmen (Brustbeinschlag), Rudern,
Golf (Linkshänder, nur wenn OP am rechten Kniegelenk; Rechtshänder, nur wenn OP am linken Kniegelenk)

Phase VIII: Monat 5+6

Rückkehr zur Arbeitsfähigkeit bei schwerer körperlicher Belastung
Laufsport, Golf

Phase IX: nach 6 -12 Monaten

Graduelle Wiedereingliederung in Sportarten mit hoher Kniebelastung (Fußball, Tennis, Skifahren, etc.)

Voraussetzungen für die Rückkehr in Sportarten mit hoher Kniebelastung:

- Freies Bewegungsausmaß
- Reizfreie Verhältnisse bei bisherigen Belastungen
- Schmerzfreiheit in bisherigen Phasen
- Angstfreiheit, keine Unsicherheit
- Gute Funktion in seitenvergleichenden Tests

(z.B. Sprungsymmetrie, Single leg hop test, Drop jump, Dauersprungtest, Isokinetik)