

# Nachbehandlungsschema Knie:

Mikrofrakturierung femurotibial  
Abrasionsarthroplastik femurotibial  
ACT femurotibial

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 1-6

### Aktivitäten, AU, Sport

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

### Belastung, Bewegungsausmaß

Gerade Ruhigstellungsschiene  
Teilbelastung an 2 UAG, 20 kg  
Freies Bewegungsspiel, aktiv

### Therapie

Gangschulung  
Kryotherapie  
Ggf. Manuelle Lymphdrainage  
Weichteiltechniken  
Mobilisation des Femurotibialgelenkes  
Mobilisation des Femuropatellargelenkes  
Regulation vegetativer, neuromuskulärer Funktionen  
Sensomotorische Übungen  
Ggf. Physikalische Therapie, Elektrotherapie, EMS  
Ggf. CPM/aktive Bewegungsschiene  
Isometrisches Krafttraining  
Bei Sportlern: Ersatztraining

---

## Phase III: Wochen 7+8

### Aktivitäten, AU, Sport

Teilweise AU für gehende und stehende Berufe  
AU für beinbelastende Berufe  
Sportunfähigkeit

### Belastung, Bewegungsausmaß

Belastung mit 50% des Körpergewichtes  
Freies Bewegungsspiel, aktiv

### Therapie

s. Phase I

---

## Phase IV: Wochen 9-12

### Aktivitäten, AU, Sport

Arbeitsunfähigkeit für beinbelastende Berufe  
Fahrradfahren, Schwimmen (Kraulbeinschlag)

### Therapie

S. Phase I  
Rumpfstabilitätstraining (+ Eigenübungen)  
Sensomotorisches Training (+  
Eigenübungen)  
Dehnungen (+ Eigenübungen)

### Belastung

Vollbelastung

## Phase V: 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 VI: 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  
Kniegelenks)

---

## Phase VII: Monat 5+6

Rückkehr zur Arbeitsfähigkeit bei schwerer körperlicher Belastung  
Laufsport, Golf

---

## Phase VIII: 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)