



Nachbehandlungsplan Knie 4: VKB

Arthroskopische VKB Ersatzplastik (mit/ohne Meniskusnaht)

| ab → | OP-Tag | 2. Tag postop. | 3. Tag | 7. Tag | 14. Tag | 28. Tag | 7. Woche | 12. Woche | 4. Monat | 8. Monat |
|---------------------|------------------------|--|--|--------|-----------------|-----------------------------|--|-------------------------------|----------|-------------------------------|
| Belastung | 20 KG Teilbelastung | | | | | Übergang Vollbelastung | | | | |
| Schiene/ Orthese | Mekronschiene | Gelenkorthese 0-0-90 anpassen (Tragen der Orthese sobald ausreichend abgeschwollen) | | | | | Gelenkorthese ROM frei | Orthese weglassen | | |
| Physiotherapie | | Isometrie Quadriceps Aktive ROM, Motorschiene 0-0-90 Mobilisation an UAG | Aktive Kniebeugung bis 90° Passive freie Extension | | | Propriozeptives Training | Muskelaufbau- training Amb. AHB, EAP | | | |
| Sport/ Sonstiges | | Ggfs. Redonentfernung Verbandwechsel ATS | | | Fadenentfernung | Aqua Training | Ergometer Cross Trainer Nordic Walking | Jogging Sprungtraining | | Kontaktsport Ballsport |
| ab → | OP-Tag | 2. Tag | 3. Tag | 7. Tag | 14. Tag | 28. Tag | 7. Woche | 12. Woche | 4. Monat | 6. Monat |