



## Nachbehandlungsplan Knie 5: Ligamys VKB

Arthroskopische VKB-Naht mit dynamischer Augmentation (mit/ohne Meniskusnaht)

ab →	OP-Tag	2. Tag postop.	5. Tag	7. Tag	14. Tag	28. Tag	7. Woche	12. Woche	4. Monat	8. Monat
Belastung	20kg Teilbelastung		Vollbelastung							
Schiene/ Orthese	Mekronschiene		Mekronschiene weglassen  Knieorthese 0-0-90 <b>(nur bei Meniskusnaht)</b>				Knieorthese weglassen			
Physiotherapie	Keine Beugung	Isometrie Quadriceps  Mobilisation an UAG	Aktive Kniebeugung frei  Freie Extension		Muskelaufbau- training	Propriozeptives Training	Amb. AHB, EAP			
Sport/ Sonstiges			Leichtes Krafttraining		Fadenentfernung  Aqua Training	Krafttraining  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