



Nachbehandlungsplan Knie 7: Innenband

Konservative Therapie Innenbandriß Kniegelenk Grad 2 - 3 (MCL)

ab →		2. Tag	3. Tag	7. Tag	14. Tag	28. Tag	7. Woche	12. Woche	4. Monat	8. Monat
Belastung	20 kg Teilbelastung					Vollbelastung				
Schiene/ Orthese	Gelenkorthese 0-0-60					Gelenkorthese 0-0-90	Gelenkorthese weglassen			
Physiotherapie	Knie 0-0-60 Freie ROM für Hüfte und OSG Mobilisation an UAG	Motorschiene 0-0-60 Isometrie Quadriceps	Patella- mobilisation Aktive Kniebeugung und Kniestreckung 0-0-60			Propriozeptives Training Aktive Kniebeugung und Kniestreckung 0-0-90	MTT Amb. AHB / EAP ROM frei			
Sport/ Sonstiges	Sportkarenz					Ergometer leichtes Krafttraining	Aqua Training Cross Trainer Nordic Walking Krafttraining	Sprungtraining Reevaluation Instabilität	Kontaktsport Ballsport	
ab →	OP-Tag	2. Tag	3. Tag	7. Tag	14. Tag	28. Tag	7. Woche	12. Woche	4. Monat	6. Monat