



Nachbehandlungsplan Knie 8: Innenband operativ

Operative Therapie Innenbandriß (MCL) Knie, Innenbandplastik nach Lind, Ligament brace, Innenbandnaht

ab →	OP-Tag	2. Tag postop	3. Tag	7. Tag	14. Tag	28. Tag	7. Woche	12. Woche	4. Monat	8. Monat
Belastung	20kg Teilbelastung (6 Wochen)						Vollbelastung			
Schiene/ Orthese	Mekronschiene		Gelenkorthese mit Varus 0-0-60 anpassen (kann getragen werden sobald Schwellung und Wundheilung es zulassen)			Gelenkorthese mit Varus 0-0-90	Gelenkorthese weglassen			
Physiotherapie	Freie ROM für Hüfte und OSG Mobilisation an UAG	Isometrie Quadriceps	Motorschiene 0-0-60 Patella- mobilisation Aktive Kniebeugung und Kniestreckung				Propriozeptives Training	MTT Amb. AHB / EAP		
Sport/ Sonstiges		Redonentfernung Verbandwechsel			Fadenentfernung	Aqua Training	Ergometer Cross Trainer	Laufen	Sprungtraining	Kontaktsport Ballsport
ab →	OP-Tag	2. Tag	3. Tag	7. Tag	14. Tag	28. Tag	7. Woche	12. Woche	4. Monat	6. Monat