

Nachbehandlungsschema Knorpelrekonstruktion Kniegelenk

ACT/Mikrofrakturierung/Abrasionsarthroplastik



bis 3. post OP Tag	Verbandswechsel und Entfernung der Redon-Drainage, Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung , aktive Fußbewegungen, Hochlagern, sanfte Kälteanwendungen, Ruhigstellung des Beines in 20°, steife/starre Knieschiene. Leicht isometrische Anspannung aller kniestabilisierenden Muskeln in der Schiene.
1. - 3. Woche	Fädenentfernung zwischen dem 10. -14. Tag, Wechsel auf eine bewegliche Knieorthese (0°/0°/60°), passive Mobilisierung in der Schiene und Beginn mit physiotherapeutischen Übungsbehandlungen ohne Widerstand. Ab 2. Woche Ex/Flex 0°/0°/90° (mit Physiotherapeut Bewegungen ohne Schiene erlaubt), evtl. MLD, Sohlenkontakt , Gangschule, Treppauf gesundes Bein voran - Treppab operiertes Bein voran 3 Wochen volle Entlastung!
3. - 6. Woche	Teilbelastung bis 20 kg/Sohlenkontakt , stufenweise Steigerung der Belastung, ab 6. Woche 2-Punktgang erlaubt, Ex/Flex 0°/0°/90° , Fortführen der bisherigen Physiotherapie, propriozeptives Reaktions- und Koordinationstraining, Anleitung zum Selbsttraining (z.B. Thera-Band™), Aquajogging , Schwimmen (kein Brustbeinschlag), Beginn mit Kraftausdauer auf Standfahrrad bei entsprechender Beweglichkeit (Knieflex 100°) ohne Widerstand erlaubt.
ab 7. Woche	Übergang zur Vollbelastung ab 8. Woche und Erreichen des vollen Bewegungsumfanges , Schiene soll ab 6. Woche im Alltag nicht mehr getragen werden, evtl. Bandage mit Patellaführung, aktives Bewegen im schmerzfreien Bereich, Training im geschlossenen System, Gerätetraining, Auto fahren und Radfahren in der Ebene erlaubt.
3.-6. Monat	Vollbelastung , Ex/Flex 0°/0°/120° , Walken auf weichem Grund, Beginn mit Lauf- und Schwimmsportarten, Treppen steigen, Eigentaining, Kontroll-MRT nach 6 Monaten .
ab 7. Monat	Radfahren mit Steigung, Joggen, z.B. Skilanglauf nach 9-12 Monaten, Inlining/Eislaufen nach 12 Monaten, Stop-and-go/Kontaktsportarten nach 12-18 Monaten, Kontroll-MRT nach 18 Monaten