



Passive Bewegungsschienen

Bitte steigern Sie die Bewegungsausmaße nur so schnell, dass Sie weitgehend im schmerzfreien Bereich trainieren. Die angegebenen Werte sind lediglich Obergrenzen, die Sie nicht überschreiten sollten. Bitte orientieren Sie sich bei der Steigerung der Beweglichkeit an Ihren Schmerzen und reduzieren Sie die Gradzahl wieder, wenn es beginnt weh zu tun.

Schulter

Beginn ab dem 3. Tag nach Operation

Adduktion bis 40° (Heranführen des Armes an den Körper)

Keine Retroversion (Arm nach hinten führen)

Schulter-Schema I

Abspreizung (Abduktion) steigern im schmerzfreien Bereich bis 90° (Add/Abd 0/40/90)

Außendrehung (Rotation) steigern im schmerzfreien Bereich ohne Einschränkung (IRO/ARO 5/0/frei)

Schulter-Schema II (SLAP-Läsion)

Steigern der Abduktion (Abspreizung) bis 90° (Add/Abd 0/40/90)

Keine Außenrotation für 4 Wochen nach Operation (IRO/ARO -5/0/0),

dann langsam steigern im schmerzfreien Bereich ohne Einschränkung

Knie

Beginn ab dem 3. Tag nach Operation

Streckung ist freigegeben bis zum geraden Bein, keine Überstreckung

Knie-Schema I (VKB-Plastik, Knorpelchirurgie)

Beugung (Flexion) im schmerzfreien Bereich bis max. 90° für 3 Wochen (Ex/Flex 0/0/90),

dann langsam steigern im schmerzfreien Bereich ohne Einschränkung

Knie-Schema II (Meniskusnaht, Healing Response)

Beugung (Flexion) im schmerzfreien Bereich steigern bis max. 60° für 3 Wochen (Ex/Flex 0/0/60),

dann langsam steigern bis 90° für weitere 3 Wochen (Ex/Flex 0/0/90)

dann steigern im schmerzfreien Bereich ohne Einschränkung

Knie-Schema III (Microfracturing der Patella)

Beugung (Flexion) im schmerzfreien Bereich steigern bis max. 30° für 3 Wochen (Ex/Flex 0/0/30),

dann langsam steigern bis 60° für weitere 3 Wochen (Ex/Flex 0/0/60),

dann steigern im schmerzfreien Bereich ohne Einschränkung