



DR. MED. M. KOPPELBERG
ARZT FÜR ORTHOPÄDIE UND
UNFALLCHIRURGIE
DR. MED. M. GRIMM
ARZT FÜR ORTHOPÄDIE UND
UNFALLCHIRURGIE

AMBULANTE U. STATIONÄRE OPERATIONEN
 CHIROTHERAPIE
 SPORTMEDIZIN
 AKUPUNKTUR

PARKWEG 18 - 51491 OVERATH
 FON 02206/80222
 FAX 02206/85044

Nachbehandlungsschema VKB Plastik

Phase 1 (OP-Tag) - Akute post OP-Phase	Ruhe, Hochlagerung, Schmerzmittel, Kühlen, ggf. Motorbewegungsschiene, Anlage der Kniegelenksorthese (erlaubt bis 90° Flexion)
Phase 2 (Tag 1-5) - Postoperative Frühphase	Mobilisation, Erweiterung und Erreichen des Bewegungsausmaßes (erlaubt bis 90° Flexion), Etablierung der erlaubten Belastung (20 kg Teilbelastung), Physiotherapie, sicheres Gehen an Stöcken, Mobilität erreichen
Phase 3 (ab Tag 6 bis 4. Wochen) - Aufbau der Beweglichkeit	Sicheres Erreichen der 90° Flexion, optimalerweise Erreichen der vollen Streckung, gute Ansteuerbarkeit der Muskulatur, Erhalt von Muskulatur, abgeschwollenes Gelenk. Ab Beginn der 3. Woche nach der OP, kann bereits die Vollbelastung begonnen werden (bei starken Schmerzen und / Schwellung Belastung wieder zurücknehmen).
Phase 4 (Woche 5 bis 6) - Aufbau der Belastung	Sicheres Erreichen der Vollbelastung und der freien Beweglichkeit, Abtrainieren der Gehstöcke, Aufbau der Muskulatur, Schwimmen, Fahrrad-Ergometer, leichtes Gerätetraining, Funktionsgewinn, Stabilität, Propriozeption, schmerzadaptierter Belastungsaufbau bis zu Vollbelastung, Abtrainieren der Unterarmgehstützen
Phase 5 (Woche 7 bis 12) - Aufbau der Muskulatur	Volle Belastung und freie Beweglichkeit sicher etablieren, Orthese abtrainieren, gezieltes Muskelaufbautraining, Funktionsgewinn
Phase 6 (ab dem 4. Monat) - Beginn von ausgewählten Sportarten	Erreichen einer regulären muskulär-funktionellen Kniefunktion, Sportart , ,spezifisches Training, schrittweise Rückkehr in den Sport



DR. MED. M. KOPPELBERG
ARZT FÜR ORTHOPÄDIE UND
UNFALLCHIRURGIE
DR. MED. M. GRIMM
ARZT FÜR ORTHOPÄDIE UND
UNFALLCHIRURGIE
AMBULANTE U. STATIONÄRE OPERATIONEN
CHIROTHERAPIE
SPORTMEDIZIN
AKUPUNKTUR

PARKWEG 18 - 51491 OVERATH
FON 02206/80222
FAX 02206/85044

	(ausgewählte Sportarten)
Phase 7 (ab dem 9. Monat) - Rücken zum vollen Sport	Endgültige Rückkehr in den Vollkontaktsport nach erfolgreichem Bestehen der Leistungs-Assessments, Prävention erneuter Verletzungen, Protektion der Gegenseite

Belastung

- Teilbelastung für 2 Wochen mit 15 kg (Thromboseprophylaxe)
- Schrittweises Erreichen der Vollbelastung in Wochen 3-4 (Schmerz und Schwellungsabhängig)
- Kraulschwimmen, Fahrrad-Ergometer ab 4.-6. Woche postoperativ
- Leichtes Joggen ab 4. Monat postoperativ
- Sportart-spezifisches Training ab 4.-6. Monat postoperativ
- Rückkehr in Kontaktsport ab 9. Monat postoperativ

Beweglichkeit

- Zügiges Erreichen von 90° Flexion nach der Operation
- Erreichen der vollen Streckfähigkeit sollte bis zur 5./6. Woche postoperativ erreicht werden
- Flexionslimitierung bis 90° für 4-6 Wochen
- Erreichen der vollen Flexion schrittweise ab der 7. Woche

Orthese

- Tragen der Hartrahmenorthese für 6 Wochen fakultativ (in Gefahrensituationen wie Reisen, Menschenmengen etc.), Abtrainieren dieser in Woche 7-12
- Bei voller Kontrolle (z.B. zu Hause) Tragen einer Orthese nicht notwendig

Motorbewegungsschiene

- Anwendung ab dem ersten Tag nach der Operation