

Knienkonzept

Hochgradige Seitenbandverletzung

Behandlungsrichtlinie in Zusammenarbeit mit
Chefarzt Dr. med. Michael Henkel, Klinik für Unfall- und Handchirurgie, Orthopädie

Bitte ergänzend zum **Knienkonzept-Nachbehandlungsheft** verwenden!



Zur Vorlage bei Ihrem weiterbehandelndem Arzt und Physiotherapeuten

	OP bis 7. Tag	7. bis 14. Tag	3. bis 4. Woche	5. bis 6. Woche	7. bis 12. Woche	Nach 4 Monaten	Nach 6 Monaten
	PHASE 1 Ziele: Schmerzlinderung, Reduktion der Schwellung, Erhöhung der Beweglichkeit			PHASE 2 Ziele: Erreichung der vollen Beweglichkeit, Erreichung Vollbelastung, Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten	PHASE 3 Ziele: Verbesserung der Alltagsmotorik, Übergang zu spezifischem Training, Koordination, Kraft, Ausdauer		PHASE 4 Ziele: Leistungsfähigkeit erhöhen, Kraft, Ausdauer
Mitteilung an weiterbehandelnden Arzt	ggf. Röntgen	14. Tag ggf. Entfernung Naht oder Steri-Strips		Beweglichkeit			6-12 Monate: Sportfreigabe je nach Verletzung & Funktion
Belastung							
Orthese	20°	20°-60°	10°-60°	0°-90°	FREI langsameres Abtrainieren		
Physiotherapie	Rundumspannung Isometrische Quadrizepsspannung Beübung passiv 20-60° Seitenbandschutz	Dehnung ischiocrurale Muskulatur PNF Ergometer (langsam) Aktive Übungen in die Flexion Beübung passiv 0-90° Seitenbandschutz	Muskelaufbau geschlossene Kette Beübung passiv 0-90° Seitenbandschutz	Propriozeptionsübungen Beübung passiv frei Seitenbandschutz	Muskelaufbau (Extension gegen Widerstand) Koordination Beübung passiv frei	Ergometer (schnell) Schnellkraft	

Abrollen	Teilbelastung mit 20kg	Zunehmende Vollbelastung	SUPROknee	ADVAGOknee
Lauftraining	Sportartenspezifisches Training	Spezielles Krafttraining	Ergometer/Fahrrad	Schwimmen