

Knienkonzept Hintere Kreuzbandverletzung

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

Bitte
ergänzend zum
**Knienkonzept-
Nachbehandlungs-
heft** verwenden!



EUREGIO-KLINIK
Albert-Schweitzer-Straße GmbH

Zur Vorlage bei Ihrem weiterbehandelndem Arzt und Physiotherapeuten

	1. 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	Röntgen	14. Tag Entfernung Naht oder Steri-Strips		Beweglichkeit	Beweglichkeit	Beweglichkeit Stabilität	10-12 Monate: Sportfreigabe je nach Funktion
Belastung							
Orthese							
Physiotherapie	Lymphdrainage Rundumspannung Isometrische Quadrizepsspannung Beübung passiv 0-20° in Bauchlage	PNF Beübung passiv 0-20° in Bauchlage	Beübung passiv 0-40° in Bauchlage	Beübung passiv 0-60° in Bauchlage	Muskelaufbau geschlossene Kette Ergometer (langsam) Propriozeptionsübungen Koordination Beübung passiv frei	Muskelaufbau offene Kette Ergometer (schnell) Schnellkraft	

Abrollen	Teilbelastung mit 20kg	Zunehmende Vollbelastung	medi PTS Schiene	medi M.4s PCL dynamic
Lauftraining	Sportartenspezifisches Training	Spezielles Krafttraining	Ergometer/ Fahrrad	Schwimmen