

Knieflexion Kniescheiben-Erstluxation

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

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



EUREGIO-KLINIK
Albert-Schweitzer-Straße GmbH

Zur Vorlage bei Ihrem weiterbehandelndem Arzt und Physiotherapeuten

	1. bis 7. Tag	2. bis 4. Woche	5. bis 6. Woche	ab der 7. Woche
	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	PECH-Schema Keine NSARs ggf. entlastende Punktion		Beweglichkeit	Sportfreigabe je nach Befund
Belastung				
Orthese	0°			langsameres Abtrainieren
Orthelligent HOME	Test 1, 2 3x pro Woche	Test 1, 2 3x pro Woche	Test 1, 2, 3 3x pro Woche	Test 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 3x pro Woche
Physiotherapie	Taping der Patella Rundumspannung Isometrische Quadrizepsspannung Beübung passiv frei	PNF Ergometer (langsam) Muskelaufbau geschlossene Kette Aktive Übungen in die Flexion	Muskelaufbau offene Kette Kräftigung insb. Vastus medialis, Hüftaußenrotatoren	Propriozeption Powerplate Krafttraining Vorsichtig Lauf- und Ergotraining

Abrollen	Teilbelastung mit 20kg	Zunehmende Vollbelastung	SUPROknee	Ottobock Patella Pro
Lauftraining	Sportartenspezifisches Training	Spezielles Krafttraining	Ergometer/Fahrrad	Orthelligent App