

Knienkonzept Streckapparat – Verletzung

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

	OP bis 7. Tag	7. bis 14. Tag	3. bis 4. Woche	5. bis 6. Woche	7. bis 12. Woche	Nach 4 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 Keine NSARs	14. Tag Entfernung Naht oder Steri-Strips	Beweglichkeit	Beweglichkeit	Beweglichkeit ggf. Entfernung McLaughlin Cerclage nach 3 Monaten	ca. 4-6 Monate: Sportfreigabe
Belastung	(Vollbelastung in 0° Stellung)	(Vollbelastung in 0° Stellung)	(Vollbelastung in 0° Stellung)	(Vollbelastung in 0° Stellung)	(Vollbelastung in 0° Stellung)	(Vollbelastung in 0° Stellung)
Orthese	0°	0°-30°	0°-60°	0°-90°	FREI langsames Abtrainieren	
Orthelligent HOME	Test 1 3x pro Woche	Test 1, 2 3x pro Woche	Test 1, 2 3x pro Woche	Test 1, 2 3x pro Woche	Test 1, 2, 3 3x pro Woche	Test 1, 2, 3, 4 3x pro Woche
Physiotherapie	Rundumspannung Isometrische Quadrizepsspannung Beübung passiv 0-60°	Dehnung ischiocrurale Muskulatur PNF Beübung passiv 0-60°	Ergometer mit ADVAGOknee langsam, wenig Widerstand Beübung passiv 0-90°	Propriozeptionsübungen in strecknaher Stellung Beübung frei	Muskelaufbau erst geschlossene Kette dann zunehmend offene Kette Koordination	Ergometer (schnell) Schnellkraft

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