

# Kniekonzept Streckapparat - Verletzung

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

Bitte  
ergänzend zum  
**Kniekonzept-  
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
	<b>PHASE 1</b> Ziele: Schmerzlinderung, Reduktion der Schwellung, Erhöhung der Beweglichkeit			<b>PHASE 2</b> Ziele: Erreichung der vollen Beweglichkeit, Erreichung Vollbelastung, Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten	<b>PHASE 3</b> Ziele: Verbesserung der Alltagsmotorik, Übergang zu spezifischem Training, Koordination, Kraft, Ausdauer	<b>PHASE 4</b> Ziele: Leistungsfähigkeit erhöhen, Kraft, Ausdauer
<b>Mitteilung an weiterbehandelnden Arzt</b>	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
<b>Belastung</b>	(Vollbelastung in 0° Stellung)	(Vollbelastung in 0° Stellung)	(Vollbelastung in 0° Stellung)	(Vollbelastung in 0° Stellung)		
<b>Orthese</b>	0°	0°-30°	0°-60°	0°-90°	<b>FREI</b> langsameres Abtrainieren	
<b>Orthelligent HOME</b>	<b>Test 1</b> 3x pro Woche	<b>Test 1, 2</b> 3x pro Woche	<b>Test 1, 2</b> 3x pro Woche	<b>Test 1, 2</b> 3x pro Woche	<b>Test 1, 2, 3</b> 3x pro Woche	<b>Test 1, 2, 3, 4</b> 3x pro Woche
<b>Physiotherapie</b>	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

<b>Abrollen</b>	<b>Teilbelastung mit 20kg</b>	<b>Zunehmende Vollbelastung</b>	<b>SUPROKnee</b>	<b>ADVAGOKnee</b>
<b>Lauftraining</b>	<b>Sportartenspezifisches Training</b>	<b>Spezielles Krafttraining</b>	<b>Ergometer/Fahrrad</b>	<b>Orthelligent App</b>