



Nachbehandlung ACT, OCT, Microfrakturierung Femurcondylus

Phase I	Phase II	Phase III	Phase IV
1. – 2. Woche	3. – 4. Woche	5. – 6. Woche	ab der 7. Woche
Ziele	Ziele	Ziele	Ziele
<p><u>Mobilisation:</u> Ext./Flex. 0/0/90°</p> <p>Belastung: Sohlenkontakt bis max.20 kg</p>	<p><u>Mobilisation:</u> Ext./Flex. 0/0/90°</p> <p>Belastung: Sohlenkontakt bis max. 20kg.</p>	<p><u>Mobilisation:</u> Ext./Flex. 0/0/90°</p> <p>Belastung: Sohlenkontakt bis max. 20kg.</p>	<p><u>Mobilisation:</u> frei</p> <p>Belastung: Steigerung der Belastung bis zur 8. Woche (Vollbelastung)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Integration in Alltag und Sport - Belastung angemessen und schmerzlimitiert - Übungen zur Erhöhung des Muskelquerschnittes - Übungen zur Steigerung der Maximalkraft
Maßnahmen	Maßnahmen	Maßnahmen	Maßnahmen
keine Orthesenversorgung			
Physiotherapie	Physiotherapie	Physiotherapie	Physiotherapie
<p><u>1. post – OP – Tag</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hochlagerung / Eis - Kompression - Isometrie - Prophylaxen <p><u>ab d. 2. post. OP – Tag</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - CPM - man. Lymphdrainage - Patellamobilisation - Innervationsschulung v.a. M. Quadrizep - Gangschule - assist. Mobilis. 0/0/90° - PNF - Theraband - Elektrotherapie <p><u>Achtung Wundheilung</u> kein Alkohol u. Nikotin für 2 Wochen</p> <p>keine direkte Sonnen-Einstrahlung oder Sauna für 6 Wochen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Thromboseprophylaxe - man. Lymphdrainage - CPM siehe Phase I - Manuelle Therapie - Innervationsschulung - Isometrie - assist. Mobilisation - Elektrotherapie - Gangschule - Hausaufgabenübungen (Theraband , Gymnastikball) 	<ul style="list-style-type: none"> - Thromboseprophylaxe - man.Lymphdrainage - siehe Phase I u. II - bei Bedarf Muskel/Dehn und/oder Fascientechniken 	<ul style="list-style-type: none"> - siehe Phase I – III - Rückkehr in low-Impact Sportarten (Radsport Laufsport , Golf etc.) früh. 6 Monate - Rückkehr in High- Impact Sportarten (Kontaktsport) früh. Nach 12 Monaten - reaktive Stabilisation z.B. Hoch-Tiefsprünge - Ausdauer z.B. Laufband , Crosstrainer <p style="text-align: center;">ansonsten Übungen und Belastung angemessen steigern, um Reize neu zu setzen</p>