Nachbehandlung VKB-Plastik + Meniskusnaht

Phase I ***1. –2. Woche***	**Phase II** **3. – 6. Woche**	**Phase III** **7. – 12. Woche**	**Phase IV** **ab d. 4. Monat**
Ziele	**Ziele**	**Ziele**	**Ziele**
Mobilisation **1.und 2. Woche 0/0/30°** Belastung **o 2 Wochen Teilbel.** **o 4 Wochen Teilbel.**	Mobilisation **3.und 4. Woche 0/0/60°** **5.und 6. Woche 0/0/90°** Belastung **Siehe Phase I**	Mobilisation **7. bis 12. Woche 0/0/120°** **Keine Belastung in Kniebeugung > 120° bis zur 12. Woche**	- Sportfähigkeit sportartspezifisches Training bzw. Wettkampfsport nach 6 Monaten und Absprache mit dem Operateur
Maßnahme	**Maßnahme**	**Maßnahme**	**Maßnahme**
Orthesenversorgung ***0 / 0 / 30°***	**Orthesenversorgung ab der 3. Woche 0 / 0 / 60°, ab 5. Woche 0/0/90°**	**bei Bedarf tragen, bzw. nach Absprache mit Operateur**	**Keine Orthesenversorgung**
Physiotherapie	**Physiotherapie**	**Physiotherapie**	**Physiotherapie**
1. post – OP – Tag - Hochlagerung / Eis - Kompression - Isometrie - Prophylaxen ab d. 2. post. OP – Tag - CPM - man. Lymphdrainage - Patellamobilisation - Innervationsschulung - Gangschule - assist. Mobilis. 0/0/30° - PNF - Theraband - Elektrotherapie **Achtung Wundheilung** **kein Alkohol u. Nikotin für 2 Wochen** **keine direkte Sonnen-Einstrahlung oder Sauna für 6 Wochen**	- bei Bedarf Manuelle Lymphdrainage - bei Bedarf Narbenbeh. - Manuelle Therapie - Dehn – und Weichteil-techniken - fkt. Weichteiltechniken - Elektrotherapie **Trainingstherapie** - Verbesserung des Gangbildes - Übungen zur Stabilisation - Koordination - alle Übungen in **aerober** Muskelarbeit **12 Wochen post.OP absolut nicht erlaubt! - Ext. – Übungen im offenen System mit distalem Widerst.**	- siehe Phase II - BG - Techniken - Fascientechniken - u.U. Fkt.- Verbesserung ISG **Trainingstherapie** - Belastungssteigerung - Koordinationstraining - Lauftraining (Steiger - ung von Ausdauer und Schnelligkeit) - reaktive Stabilisation **alles dem Patienten angepasst!!!**	- siehe Phase III **Trainingstherapie** - Erhöhung des Muskel Querschnittes - Steigerung der Maximalkraft - sportartspezifisches Training - reaktive Stabilisation z.B. Hoch-Tiefsprünge - Ausdauer **ansonsten Übungen variieren, um Reize neu zu setzen**