



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
<p><u>Mobilisation</u> bis einschl. 4. Wo 0/0/90°</p> <p><u>Belastung</u> 2 Wochen Teilbel.</p> <p>12 Wochen post.OP absolut nicht erlaubt! - Ext. – Übungen im offenen System mit distalem Widerst.</p>	<p><u>Mobilisation</u> bis einschl. 4. Wo. 0/0/90°</p> <p><u>Belastung</u> Übergang zur Vollbelast.</p>	<p>- Erlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit</p>	<p>- Sportfähigkeit sportartspezifisches Training bzw. Wettkampfsport nach 9 Monaten und Absprache mit dem Operateur</p> <p>Nach 6 Monaten „Return to sport“ Test</p>
Maßnahme	Maßnahme	Maßnahme	Maßnahme
<p>Orthesenversorgung 0 / 0 / 90°</p>	<p>Orthesenversorgung ab der 5. Woche 0 / 0 / 120°</p>	<p>bei Bedarf tragen, bzw. nach Absprache mit Operateur</p>	<p>Keine Orthesenversorgung</p>
Physiotherapie	Physiotherapie	Physiotherapie	Physiotherapie
<p>1. post – OP – Tag - Hochlagerung / Eis - Kompression - Isometrie - Prophylaxen</p> <p><u>ab d. 2. post. OP – Tag</u> - CPM - man. Lymphdrainage - Patellamobilisation - Innervationsschulung - Gangschule - assist. Mobilis. 0/0/90° - PNF - Theraband - Elektrotherapie</p> <p>Achtung Wundheilung kein Alkohol u. Nikotin für 2 Wochen</p> <p>keine direkte Sonnen- Einstrahlung oder Sauna für 6 Wochen</p>	<p>- bei Bedarf Manuelle Lymphdrainage - bei Bedarf Narbenbeh. - Manuelle Therapie - Dehn – und Weichteil- techniken - fkt. Weichteiltechniken - Elektrotherapie</p> <p><u>Trainingstherapie</u> - Verbesserung des Gangbildes - Übungen zur Stabilisation - Koordination - alle Übungen in aerober Muskelarbeit</p>	<p>- siehe Phase II - BG - Techniken - Fascientechniken - u.U. Fkt.- Verbesserung ISG</p> <p><u>Trainingstherapie</u> - Belastungssteigerung - Koordinationstraining - Lauftraining (Steiger - ung von Ausdauer und Schnelligkeit) - reaktive Stabilisation</p> <p><u>alles dem Patienten</u> <u>angepaßt !!!</u></p>	<p>- siehe Phase III</p> <p><u>Trainingstherapie</u> - Erhöhung des Muskel Querschnittes - Steigerung der Maximalkraft - sportartspezifisches Training - reaktive Stabilisation z.B. Hoch-Tiefsprünge - Ausdauer</p> <p>ansonsten Übungen variieren , um Reize neu zu setzen</p>