

Zeit postoperativ	Bewegungsumfang	Belastung	Übungsprogramm
1. Tag	Bein in 0°-Stellung gelagert	Keine	Thromboseprophylaxe durch Wadenpumpe, isometrische Übungen für Hüftbeuger, Abduktoren, Kniestrecker, aktive Übungen gesundes Bein mit Kokontraktion. ggf. Redonentfernung, Aufstehen nach Erreichen der vollen Sensibilität
2. Tag – Entlassung	ROM 0/0/120°, Brace nur in Ausnahmefällen (Innenbandverletzung, Meniskusnaht)	15 kg Teilbelastung an 2 Unterarmgehstützen	Motorschiene 2x1 Stunde, steigend, achsengerechte passive, aktive und assistierte Bewegung des Beines unter <b>Kokontraktion</b> bis Schmerzgrenze. Die Bewegungsendpunkte (0°, 120°) sollen mit manuellen Therapietechniken erreicht werden. Übungen in Bauch- Rücken- und Seitenlage, passive Patellamobilisation, PNF-Training mit proximalem Widerstand.
Entlassung bis 3. Woche	ROM 0/0/120°	15 kg Teilbelastung an 2 Unterarmgehstützen	Übungsprogramm bevorzugt in ambulantem Therapiezentrum täglich für 3 Stunden: Einzel-KG mit PNF, aktive Bewegungstherapie mit Widerständen unter Kokontraktion n. Brunkow. Stabilisierungs- und Koordinationsübungen mit Teilbelastung. Krafttraining für ischiocrurale Muskulatur, gesundes Bein, obere Extremität, Kreislauftraining. Gerätetraining unter Anleitung und Aufsicht. Elektrotherapie: Mittelfrequenzstrom 15 täglich, ggf. Biofeedback für Quadriceps. Kryotherapie mit Würfeis am Ende jeder Übungsreihe.
4.-6. Woche	ROM 0/0/120°	Übergang auf Vollbelastung, wenn Muskeltonus suffizient	KG und muskuläre Rehabilitation weiter, zusätzlich isokinetisches Standfahrrad, steigende Widerstände beim Muskeltraining, Koordinationstraining, Aquajogging.
<b>Kontrolltermin in UCH Poliklinik Sportsprechstunde, Tel. 0511-532 2099</b>			
7.-12. Woche	Frei	Vollbelastung, Alltagsbelastbarkeit meist nach 8 Wochen erreicht	Programm weiter plus Laufband und Muskelaufbautraining mit axialem Druck. Koordinations- und Geschicklichkeitstraining (Kippkreisel, Trampolin), Sportart- und berufsspezifisches Training. Vermeidung maximaler Quadricepsaktion in Streckung. Übungszeit 2-3 Stunden täglich. Sportartspezifisches Training ggf. mit Brace.
Ab 13. Woche	Frei	Vollbelastung	Training nach Anspruch und Fortschritt: Isokinetisches Muskeltraining, Fahrrad, Schwimmen, Reflextraining, Integration in Sport