

Nachbehandlungsschema „Healing Response“ VKB
Unfallchirurgische Klinik der MHH – 07/2007

Zeit postoperativ	Bewegungsumfang	Belastung	Übungsprogramm
1. Tag	ROM-Brace in Streckung blockiert	Keine	Thromboseprophylaxe durch Wadenpumpe, isometrische Übungen für Hüftbeuger, Abduktoren, Kniestrecker, aktive Übungen gesundes Bein mit Kokontraktion. Redonentfernung, Aufstehen
2. Tag – Entlassung	Gruppe ≤3mm: 0/0/90 Gruppe >3mm: Mob. mit 0/0/0, CPM mit 0/0/90	15 kg Teilbelastung an 2 Unterarmgehstützen	Motorschiene 2x1 Stunde, steigend, achsensgerechte passive, aktive und assistierte Bewegung des Beines unter Kokontraktion bis Schmerzgrenze. Volle Streckung soll mit manuellen Therapietechniken erreicht werden. Übungen in Bauch- Rücken- und Seitenlage, passive Patellamobilisation, PNF-Training mit proximalem Widerstand. KG ohne brace.
Entlassung bis 3. Woche	Gruppe ≤3mm: 0/0/90 Gruppe >3mm: Mob. mit 0/0/0, CPM mit 0/0/90	Übergang auf Vollbelastung, wenn Muskeltonus suffizient	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 Ischiocruralmuskulatur, gesundes Bein, obere Extremität, Kreislauftraining. Gerätetraining unter Anleitung und Aufsicht. Elektrotherapie: Mittelfrequenzstrom 15 täglich, ggf. Biofeedback für Quadriceps. Kryotherapie mit Würfeis am Ende jeder Übungsserie.
4.-6. Woche	Gruppe ≤3mm: 0/0/90 Gruppe >3mm: Mob. mit 0/0/0, CPM mit 0/0/90	Übergang auf Vollbelastung, wenn Muskeltonus suffizient	KG und muskuläre Rehabilitation weiter, zusätzlich isokinetisches Standfahrrad, steigende Widerstände beim Muskeltraining, Koordinationstraining.
Kontrolltermin in UCH Poliklinik Sportsprechstunde, Tel. 0511-532 2099			
7.-12. Woche	Frei	Vollbelastung, Alltagsbelastbarkeit meist nach 8 Wochen	Programm weiter plus Laufband und Muskelaufbautraing mit axialem Druck. Koordinations- und Geschicklichkeitstraining (Kippkreisel, Trampolin), Sportart- und berufsspezifisches Training. Vermeidung maximaler Quadricepsaktion in Streckung. Übungszeit 2-3 Stunden täglich. Sportartspezifisches Training mit Brace.
Ab 13. Woche	Frei	Vollbelastung	Training nach Anspruch und Fortschritt: Isokinetisches Muskeltraining, Fahrrad, Schwimmen, Reflextraining, Integration in Sport