

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 0/0/60°, Brace	Schmerzabhängige Vollbelastung, kein Treppenaufsteigen mit verletztem Kniegelenk	Motorschiene 2x1 Stunde, steigernd, achsengerechte passive, aktive und assistierte Bewegung des Beines unter <b>Kokontraktion</b> bis Schmerzgrenze. Die Bewegungsendpunkte (0°, 60°) sollen mit manuellen Therapietechniken erreicht werden. Übungen in Bauch- Rücken- und Seitenlage, passive Patellamobilisation, PNF-Training mit proximalem Widerstand.
Entlassung bis 3. Woche	ROM 0/0/60° Brace	Schmerzabhängige Vollbelastung, kein Treppenaufsteigen mit verletztem Kniegelenk	Übungsprogramm bevorzugt in ambulantem Therapiezentrum 2-3x wöchentlich für 1 Stunde: Einzel-KG mit PNF, aktive Bewegungstherapie mit Widerständen unter Kokontraktion n. Brunkow. Stabilisierungs- und Koordinationsübungen mit Teilbelastung, Krafttraining gesundes Bein, obere Extremität, Kreislauftraining. Gerätetraining unter Anleitung und Aufsicht. Kryotherapie mit Würfeis am Ende jeder Übungsserie.
4.-6. Woche	ROM 0/0/90°	Vollbelastung, kein Treppenaufsteigen mit verletztem Kniegelenk	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.-9. Woche	Frei	Vollbelastung, Alltagsbelastbarkeit meist nach 8 Wochen erreicht	Programm weiter plus Laufband und Muskelaufbautraing mit axialem Druck. Koordinations- und Geschicklichkeitstraining (Kippkreisel, Trampolin), Sportart- und berufsspezifisches Training.
Ab 9. Woche	Frei	Vollbelastung	Training nach Anspruch und Fortschritt: Isokinetisches Muskeltraining, Fahrrad, Schwimmen, Reflextraining, Integration in Sport