



Wenig belastende Aktivitäten wie Radfahren oder Schwimmen sollten nicht vor 3 und sportartspezifische Belastungen (Tennis, Squash, Skifahren etc.) nicht vor 12 Monaten nach der Operation aufgenommen werden.

## Patienten – Information Femur/Tibia

### Rehabilitationsschema zur Nachbehandlung der matrixgekoppelten Knorpelzelltransplantation am Kniegelenk. Patienten mit Knorpelschäden bis 3cm Durchmesser und intakter Knorpelschulter

Patienten mit relativ kleinen Defekten (unter 3cm im Durchmesser) und einer intakten Knorpelschulter wurden im Rahmen einer klinischen Evaluation einem verkürzten Rehabilitationsprogramm unterzogen. Dabei zeigten sich keinerlei Nachteile durch die frühfunktionelle Behandlung. Auf der Basis dieser Erkenntnisse können diese Patienten nach folgendem, deutlich verkürztem Rehabilitationprogramm nachbehandelt werden:

#### 1. - 3. Woche nach der Operation

- Direkt nach der Operation wird das Kniegelenk in Streckstellung mittels Mecronschiene für 48 Stunden gelagert.
- 48 Stunden nach der Operation wird mit Bewegungsübungen auf der passiven Bewegungsschiene begonnen (CPM=continuous passive motion).
- Der zeitliche Umfang der CPM-Behandlung sollte wenn möglich >8 Stunden/Tag betragen.
- Das Bewegungsausmaß ist bei freier Streckung für die Beugung auf 0/0/60<sup>0</sup> Grad begrenzt.
- Alternativ zur CPM kann auch eine aktive Bewegungsschiene verwendet werden. Hierbei wird allerdings in der Regel eine deutlich geringere Behandlungszeit erreicht.
- Die Mobilisierung der Patienten erfolgt unter Teilbelastung des operierten Beines von 15 kg.

#### 4. - 6. Woche nach der Operation

- Das Bewegungsausmaß ist bei freier Streckung für die Beugung auf 0/0/90<sup>0</sup> Grad begrenzt.
- Die Bewegungsübungen erfolgen wie bisher auf der Bewegungsschiene (aktiv oder passiv).
- Die Mobilisierung erfolgt nun unter einer Teilbelastung mit 30 kg.

#### ab 7. Woche nach der Operation (Muskel- und Koordinationstraining)

- Freie Bewegung und therapeutische Vollbelastung
- Beginn des Muskelaufbautrainings unter physiotherapeutischer Anleitung.
- Ergometertraining auf mittlerer Stufe.