

Behandlungskonzept Innenbandrefixation

Zeit	Behandlung
POST – OP: <i>Grundsätzlich</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mecronschiene für 1 Tag • Elektrostimulation. • Kurzzeiteis in Kombination mit dynamischen Bewegungsübungen • Resorptionsförderung/manuelle Lymphdrainage, Stützkrafttraining • Teilbelastung 30 kg • erlaubtes Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 60°/30°/0° • Thromboseprophylaxe bis zum Erreichen der Vollbelastung
bis Ende der 1. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Fortführung der o.g. Maßnahmen • Erreichen des kompletten erlaubten Bewegungsausmaßes • Anlegen der Advantageschienen in Flex./Ext.: 60°/30°/0° • leichte Patellamobilisation • passives/assistives Bewegen bis 30°–60° • passive Dehntechniken für die zu Verkürzungen neigende Muskulatur (Rectus femoris; Soleus, ischiocrurale Mm. in den ersten 2 Wochen nur Querdehnungen!) • Gangschule unter Teilbelastung 30 kg
ab 3. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • stabilisierende Übungen für die gesamte Beinachse • Trainingstherapie im erlaubtem Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 90°/30°/0° • Beginn mit koordinativen Übungen • Beginn mit Ausdauertraining (Verhinderung der Muskelatrophie) • Gangschule unter Teilbelastung 30–50 kg
bis zur 4. Woche:	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingstherapie im erlaubtem Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 90°/30°/0° • Gangschule unter Teilbelastung 30–50 kg
ab 4. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Gangschule unter schmerzadaptierter Vollbelastung • Hartrahmenorthese weglassen • verstärktes Koordinations- und Stabilisationstraining • forciertes Kraftaufbautraining/Muskelaufbautraining an Geräten • Beginn mit leichtem Lauftraining • Beginn mit sportartspezifischer Reintegration • Laufbandtraining zur endgültigen Schulung der Propriozeption (vorwärts – rückwärts – seitwärts gehen) • bei fehlender Beweglichkeit Anwendung von Manueller Therapie (Traktion und Gleiten zur Gelenkmobilisation)
ab 6. bis 8. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Sportfähigkeit, z.B. kontrolliertes Lauftraining, Kraftaufbau, Koordinationstraining