

Behandlungskonzept Knorpelregeneration im Kniegelenk mittels Bio-Implantat

Zeit	Behandlung
POST – OP: Grundsätzlich	<ul style="list-style-type: none"> • Mecronschiene für 7 Tage erlaubtes Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 0°/0°/0° • Antiphlogistika (z.B. Diclofenac, Ibuprofen) • Elektrostimulation, Kurzzeiteis in Kombination mit dynamischen Bewegungsübungen • Resorptionsförderung/manuelle Lymphdrainage • Thromboseprophylaxe bis zum Erreichen der Vollbelastung • Entlastung
bis Ende der 1. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Fortführung der o.g. Maßnahmen • Patellamobilisation • Motorschiene (bis 30° möglich) • passives/assistives Bewegen in Ext. bis 0°; Knieflex. bis 30° • passive Dehntechniken für die zu Verkürzungen neigende Muskulatur (Rectus femoris; Soleus, ischiocrurale Mm. in den ersten 2 Wochen nur Querdehnungen!) • Korrektur und Stabilisation der Fußstatik • Gangschule unter Teilbelastung 15 kg
ab 2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Anlegen der Bewegungsschiene in Flex./Ext.: 60°/0°/0°, nachts Mecronschiene • stabilisierende Übungen für die gesamte Beinachse → Üben im geschlossenen System • Beginn mit koordinativen Übungen • Gangschule unter Teilbelastung 15–30 kg
3. bis 4. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Beginn mit Ausdauertraining (Verhinderung der Muskelatrophie) • Bewegungsschiene in Flex./Ext.: 90°/0°/0° mit Gangschule unter Teilbelastung 30 kg • Steigerung des Kraftaufbautrainings im geschlossenen System (Schiene) • allgemeine Kräftigung der nicht betroffenen Bereiche (Fahrradergometer, im aeroben Bereich bleiben → Pulskontrolle)
4. bis 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsschiene in Flex./Ext.: 120°/0°/0° • Koordinations- und Stabilisationstraining mit Erschwerung der Unterstützungsfläche (z.B. Pezziball/Matte usw.) • Gangschule unter Teilbelastung ½ kg, Beginn mit Ausdauertraining(Verhinderung der Muskelatrophie)
ab 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Gangschule unter schmerzadaptierter Vollbelastung • Hartrahmenorthese abnehmen • Vorstellung in der Gelenksprechstunde zur Nachuntersuchung • verstärktes Koordinations- und Stabilisationstraining • Gangkoordination mit verschiedenen Tempovariationen und Neigungswinkeln (Gehen, nicht Joggen!) • Aquajogging
ab 8. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • bei fehlender Beweglichkeit Anwendung von Manueller Therapie (Traktion und Gleiten zur Gelenkmobilisation) • Laufbandtraining zur endgültigen Schulung der Propriozeption (vorwärts – rückwärts –seitwärts gehen) • forciertes Kraftaufbautraining • Beginn mit leichtem Lauftraining • Sportfähigkeit nach 9–12 Monaten