

Behandlungskonzept Mikrofrakturierung großer Defekte Knie

Zeit	Behandlung
POST – OP: <i>Grundsätzlich</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Entlastung für 2 Wochen an Unterarmgehstützen • Mecronschiene für 1 Tag, dann Bewegungssorthese • Antiphlogistika (z.B. Diclofenac, Ibuprofen) mit Magenschutz • Kurzzeiteis in Kombination mit dynamischen Bewegungsübungen • Resorptionsförderung/manuelle Lymphdrainage bei starken Schwellungen • Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung • erlaubtes Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 60°/10°/0°
ab 2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • passive Physiotherapie mit Aufbau der Muskulatur • Manuelle Therapie • Teilbelastung 30 kg an Unterarmgehstützen • erlaubtes Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 90°/10°/0°
ab 3. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • aktive Physiotherapie mit Aufbau der Muskulatur • Koordination/Propriorezeption • erlaubtes Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 130°/0°/0° • Vorstellung in unserer Gelenksprechstunde • Teilbelastung 50 kg an Unterarmgehstützen
ab 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • schmerzabhängige Belastungssteigerung, erlaubtes Bewegungsausmaß frei • Sportkarenz für 3 Monate • Krafttraining • forciertes koordinatives Training mit Anleitung