

Behandlungskonzept Mikrofrakturierung kleiner Defekte Knie

Zeit	Behandlung
POST – OP: <i>Grundsätzlich</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Entlastung 30 kg für 2 Wochen an Unterarmgehstützen · Mecronschiene für 1 Tag, dann Bewegungsorthese · Kurzzeiteis in Kombination mit dynamischen Bewegungsübungen · Resorptionsförderung/manuelle Lymphdrainage bei starken Schwellungen · Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung · erlaubtes Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 90°/10°/0°
ab 2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> · passive Physiotherapie mit Aufbau der Muskulatur · schmerzadaptierte Vollbelastung · erlaubtes Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 130°/0°/0°
ab 4. Woche	<ul style="list-style-type: none"> · aktive Physiotherapie mit Aufbau der Muskulatur · ggf. Manuelle Therapie · Koordination/Propriorezeption · schmerzadaptierte Vollbelastung · schmerzabhängige Belastungssteigerung, erlaubtes Bewegungsausmaß frei · Sportkarenz für 3 Monate