



Ambulantes Operationszentrum Hameln
Nachbehandlung VKB-Ersatz mit Semitendinosus/Gracitissehne

Zeit	Belastung	Bewegungsumfang	Krankengymnastik	Eis/Wärme	Lympdrainage	Elektrotherapie	Hilfsmittel	Motorschiene CPM
OP-Tag (Aufwachraum)	0,5 kg	Vollstreckung aktiv 0-0-0	Muskelpumpe Wade, Fußkreisen Gehstützenanpassung Anleitung häusl. Übungen	Cryo-cuff + häusl. Anleitung			Gehstützen Knieschiene (Vollstreckung)	
1. Woche postop.	halbes Körpergewicht	Vollstreckung aktiv/passiv 0-0-0	zusätzlich: Innervationsschulung Quadrieps, Kokontraktion Hamstrings, 3-Punkt Gangschule, PNF Kontalateral Vastus medialis (BL) Seilzug Stützmuster (Halbsitz) Abd-/Adduktoren (SL) ja oder nein? Grätschen/Schließen (BL) kurzer Fuß (Halbsitz) Training Hüftextensoren Kippbrett (Halbsitz) HMV: D1 (EX2d oder EX3d)	Eis ja	MLD (alternativ Lymphomat)	Muskelstimulierung Quadrieps (Eigenbehandlung) für 3 Monate Schwellstrom	wie oben	
ab 2. - 4. Woche	Vollbelastung	0-0-90 zunehmend ab 3. Woche bis 120° Flexion anstreben	zusätzlich: Sitzfahrrad, Laufband... Squads, Good mornings Patellamotrilisation, manuelle Therapie kurzer Fuß assistive u. aktive Bewegungsübungen im schmerzfreen Bereich passiv max. Extension harmonisches Gangbild anstreben Laufband ab ca. 3. Wo. Fahrradergometer Beinpresse (sitzend) beidbeinig Kräftigung der Abduktoren, Adduktoren und Glutaeusmax. Rumpftraining Erhaltungstraining Schultergürtel angrenzende Regionen (ISG, Fuß, Tibo-Fibular-Gelenk, etc.) Therapie auf freie Funktionen kontrollieren (fortlaufend) HMV: D1 (EX2/3b);KGG oder AR(besser!)	x	MLD	x	Knieorthese 0-0-90	0-0-90 im schmerzfreen Bereich 4x tägl. 30 min



Zeit	Bewegungsumfang	Krankengymnastik	Eis/Wärme	Lyndrainage	Elektrotherapie	Hilfsmittel	Trainingstherapie (ohne Orthese)
5. - 7. Woche	0-0-120	-detonisieren und Dehnen von hypertoner Muskulatur (Iliopsoas, Rectus, Tensor, Ischiocrurale M., Triceps surae, Zehenflexoren) -Anleitung zur Eigendehnung/Selbstmobilisation -harmonisches Gangbild anstreben HMV: KGG oder AR (besser!)	x Wärme zur Durchblutungssteigerung und Muskelentspannung	x bei noch bestehender Ergussneigung und Beinschwellung	x funktionelle Muskelstimulation unter Belastung	Knieorthese 0-0-120	-Beinachsentraining (geschlossene Kette) -Training der ischiocruralen M. -Koordinations- und Proprioceptions-training -Legpress -Wadenmuskeltraining -Glutacustraining -Ausgleichstraining Rumpf u. Arme -Fahrradergometer -Gangschulung (Laufband)
8. - 12. Woche	frei	-Normalisieren des Gangbildes -Manuelle Therapie -Weichteilbehandlung (Funktionsmassage, Dehnung, Quefraktion, etc. HMV: KGG oder AR	x (Wärme s. o.)		x	Knieorthese 5-0-150 weglassen im häusl. Bereich	-Trainingsanforderungen steigern -allgemeines Ausdauer- u. Kreislauftraing -Kraftausdauertraining für die betroffenen Extremitäten -Isokinetik -proprioceptives Training (Kreisel, Kippbrett, etc.) -Laufband (schnelles Gehen bis hin zum leichten Joggen)
ab 12. Woche	frei	-Beseitigung muskulärer Dysbalancen und Gelenkfunktionsstörungen (auch gesunde Seite) -weiterhin Kontrolle angrenzender Regionen auf freie Funktionen (OSG/USG, Tibio-fibular-Gelenk, ISG, Hüfte, LWS, etc. HMV: KGG oder AR	x (Wärme s. o.)		x	Knieorthese weg mit Imitationsbewegungen (z. B. auf dem Kreisel beginnen)	-Isokinetischer Test und Training (rechts-links-Vergleich, Beuger/Strecker-Verhältnis) - ab 12. - 15. Wo. post-op Hyperthrophie-Training -Trainingsschwerpunkt: alltags- oder sportartspezifische Bewegungsmuster -Trainingssteigerung durch Sprungübungen, Weichbodenmatte, etc. -Laufen im Freien, Kraulschwimmen, Fahrradfahren -keine Kontaktsportarten für ca. 6 Monate