

Auch zur Mitgabe an Physiotherapeuten und amb. Reha!

Rehabilitation bei VKB Plastik

Semitendinosussehnplastik (Endobutton/resorbierbare Schraube)

0.-14. Tag

- OP Tag:
 - Cryo-Cuff 24h, Hochlagerung, Mecron-Schiene
 - Knie in 0°-Extension gelagert
 - Cave: Keine Überstreckung!!!
- 1. Tag post OP:
 - Thromboseprophylaxe
 - Gangschule mit 20kg Teilbelastung in Mecron-Schiene
 - Erarbeiten der Kokontraktion
 - Motorschiene: Flex-Ext 30-0-0 (beginnend)
- 2.-5. Tag post OP:
 - Motorschiene zunehmend auf 90-0-0 steigern
 - Kniegruppe (Kräftigung der Beinmuskulatur und allg. Kräftigung)
 - Ergometertraining (mit nicht betroffenem Bein)
 - Einzeltherapie (Beweglichkeitsverbesserung bis 90-0-0)
 - PNF, Lymphdrainage, ggf. Muskelstimulation (3x30 min)
 - Gangschule, Treppe
 - ab 3. Tag (je nach Schwellung) Don-Joy Schiene 0/0/frei bis 6 Wo pOP, Mecron-Schiene zur Nacht für 3 Wo
- 6.-14. Tag post OP:
 - Hausaufgaben-Programm, amb. Physiotherapie mit Patellamobilisation, Weichteiltechniken, Fahrradergometer, etc... Cave: Keine Überstreckung!!!

- ab 14. pOP-Tag: beginnende Vollbelastung bei voller Extensionsfähigkeit, Schwellungs- und Schmerzfreiheit
⇒ Kräftigung des Quadrizeps im geschlossenen und vorsichtig im offenen System

Ärztliche Kontrolle nach 4-6 Wochen, ->Beginn amb. Rehabilitation

- ab 8. Woche:
 - Aquajogging, Minitrampolin, Stairmaster, Laufband, etc...
- ab 12. Woche:
 - Sprünge
- nach 6-9 Monaten:
 - Sportbeginn (nach Rücksprache mit dem Arzt)
 - Sportartspezifisches Training: ab 6 Mo
- nach 9-12 Monaten:
 - Kontaktsportarten (nach Rücksprache mit dem Arzt)
 - Skifahren

CAVE: Bei Patienten mit Meniskusnaht Rücksprache mit dem Operateur!
6/08 Dr. med. Peter Weiss

