



Behandlungskonzept Mikrofrakturierung Knie klein

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