



## Behandlungskonzept HKB Plastik

Zeit	Behandlung
<b>POST – OP:</b> <i>Grundsätzlich</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PTS für 3 Wochen Tag/Nacht</li><li>• Antiphlogistika (z.B. Diclofenac, Ibuprofen)</li><li>• Elektrostimulation</li><li>• Kurzezeitis</li><li>• Resorptionsförderung/manuelle Lymphdrainage in Bauchlage</li><li>• Thromboseprophylaxe</li><li>• Teilbelastung 30 kg</li><li>• erlaubtes Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 60°/0°/0°</li><li>• Thromboseprophylaxe bis zum Erreichen der Vollbelastung KG in Bauchlage</li></ul>
<b>ab 2. bis 4. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fortführung der o.g. Maßnahmen</li><li>• Gangschule unter Teilbelastung 15 kg in PTS-Schiene</li><li>• Weiter PTS-Schiene mit ca. ½ kg Belastung</li><li>• Flex./Ext.: 60°/0°/0° in Bauchlage</li><li>• Beginn mit Ausdauertraining (Verhinderung der Muskelatrophie)</li></ul>
<b>4. bis 6. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• weiter PTS-Schiene nachts, Anlage Donjoy-Schiene in Flex./Ext.: 90°/0°/0°</li><li>• Flex./Ext.: 90°/0°/0° in Bauchlage</li><li>• Beginn mit Ausdauertraining (Verhinderung der Muskelatrophie)</li></ul>
<b>ab 6. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gangschule unter schmerzadaptierter Vollbelastung</li><li>• Hartrahmenorthese freistellen</li><li>• verstärktes Koordinations- und Stabilisationstraining</li><li>• Gangkoordination mit verschiedenen Tempovariationen und Neigungswinkeln (Gehen, nicht Joggen!)</li></ul>
<b>ab 10. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bei fehlender Beweglichkeit Anwendung von manueller Therapie (Traktion und Gleiten zur Gelenkmobilisation)</li><li>• Laufbandtraining zur endgültigen Schulung der Propriozeption (vorwärts – rückwärts – seitwärts gehen)</li><li>• forciertes Kraftaufbautraining</li><li>• Beginn mit leichtem Lauftraining</li><li>• Beginn mit sportartspezifischer Reintegration → Reaktionstraining</li><li>• Sportfähigkeit nach 9 Monaten</li></ul>