



## Behandlungskonzept Innenbandrefixation

Zeit	Behandlung
<b>POST – OP: Grundsätzlich</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mecronschiene für 3 Tage</li><li>• Elektrostimulation.</li><li>• Kurzzeiteis in Kombination mit dynamischen Bewegungsübungen</li><li>• Resorptionsförderung/manuelle Lymphdrainage, Stützkrafttraining</li><li>• Teilbelastung 30 kg</li><li>• erlaubtes Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 60°/30°/0°</li><li>• Thromboseprophylaxe bis zum Erreichen der Vollbelastung</li></ul>
<b>bis Ende der 1. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fortführung der o.g. Maßnahmen</li><li>• Erreichen des kompletten erlaubten Bewegungsausmaßes</li><li>• Anlegen der Advantageschienen in Flex./Ext.: 60°/30°/0°</li><li>• leichte Patellamobilisation</li><li>• passives/assistives Bewegen bis 30°–60°</li><li>• passive Dehntechniken für die zu Verkürzungen neigende Muskulatur (Rectus femoris; Soleus, ischiocrurale Mm. in den ersten 2 Wochen nur Querdehnungen!)</li><li>• Gangschule unter Teilbelastung 30 kg</li></ul>
<b>ab 2. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• stabilisierende Übungen für die gesamte Beinachse</li><li>• Trainingstherapie im erlaubtem Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 90°/30°/0°</li><li>• Beginn mit koordinativen Übungen</li><li>• Beginn mit Ausdauertraining (Verhinderung der Muskelatrophie)</li><li>• Gangschule unter Teilbelastung 30–50 kg</li></ul>
<b>bis zur 4. Woche:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trainingstherapie im erlaubtem Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 90°/30°/0°</li><li>• Gangschule unter Teilbelastung 30–50 kg</li></ul>
<b>ab 4. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gangschule unter schmerzadaptierter Vollbelastung</li><li>• Hartrahmenorthese weglassen</li><li>• verstärktes Koordinations- und Stabilisationstraining</li><li>• forciertes Kraftaufbautraining/Muskelaufbautraining an Geräten</li><li>• Beginn mit leichtem Lauftraining</li><li>• Beginn mit sportartspezifischer Reintegration</li><li>• Laufbandtraining zur endgültigen Schulung der Propriozeption (vorwärts – rückwärts – seitwärts gehen)</li><li>• bei fehlender Beweglichkeit Anwendung von Manueller Therapie (Traktion und Gleiten zur Gelenkmobilisation)</li></ul>
<b>ab 6. bis 8. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sportfähigkeit, z.B. kontrolliertes Lauftraining, Kraftaufbau, Koordinationstraining</li></ul>