



Behandlungskonzept Knorpelregeneration im Kniegelenk mittels Bioimplantat

Zeit	Behandlung
POST – OP: <i>Grundsätzlich</i>	<ul style="list-style-type: none">• Mecronschiene für 7 Tage erlaubtes Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 0°/0°/0°• Antiphlogistika (z.B. Diclofenac, Ibuprofen)• Elektrostimulation, Kurzzeiteis in Kombination mit dynamischen Bewegungsübungen• Resorptionsförderung/manuelle Lymphdrainage• Thromboseprophylaxe bis zum Erreichen der Vollbelastung• Entlastung
bis Ende der 1. Woche	<ul style="list-style-type: none">• Fortführung der o.g. Maßnahmen• Patellamobilisation• Motorschiene (bis 30° möglich)• passives/assistives Bewegungen in Ext. bis 0°; Knieflex. bis 30°• passive Dehntechniken für die zu Verkürzungen neigende Muskulatur (Rectus femoris; Soleus, ischiocrurale Mm. in den ersten 2 Wochen nur Querdehnungen!)• Korrektur und Stabilisation der Fußstatik• Gangschule unter Teilbelastung 15 kg
ab 2. Woche	<ul style="list-style-type: none">• Anlegen der Bewegungsschiene in Flex./Ext.: 60°/0°/0°, nachts Mecronschiene• stabilisierende Übungen für die gesamte Beinachse → Üben im geschlossenen System• Beginn mit koordinativen Übungen• Gangschule unter Teilbelastung 15–30 kg
3. bis 4. Woche	<ul style="list-style-type: none">• Beginn mit Ausdauertraining (Verhinderung der Muskelatrophie)• Bewegungsschiene in Flex./Ext.: 90°/0°/0° mit Gangschule unter Teilbelastung 30 kg• Steigerung des Kraftaufbautrainings im geschlossenen System (Schiene)• allgemeine Kräftigung der nicht betroffenen Bereiche (Fahrradergometer, im aeroben Bereich bleiben → Pulskontrolle)
4. bis 6. Woche	<ul style="list-style-type: none">• Bewegungsschiene in Flex./Ext.: 120°/0°/0°• Koordinations- und Stabilisationstraining mit Erschwerung der Unterstützungsfläche (z.B. Pezziball/Matte usw.)• Gangschule unter Teilbelastung ½ kg, Beginn mit Ausdauertraining (Verhinderung der Muskelatrophie)
ab 6. Woche	<ul style="list-style-type: none">• Gangschule unter schmerzadaptierter Vollbelastung• Hartrahmenorthese abnehmen• Vorstellung in der Gelenksprechstunde zur Nachuntersuchung• verstärktes Koordinations- und Stabilisationstraining• Gangkoordination mit verschiedenen Tempovariationen und Neigungswinkeln (Gehen, nicht Joggen!)• Aquajogging
ab 8. Woche	<ul style="list-style-type: none">• bei fehlender Beweglichkeit Anwendung von Manueller Therapie (Traktion und Gleiten zur Gelenkmobilisation)• Laufbandtraining zur endgültigen Schulung der Propriozeption (vorwärts – rückwärts – seitwärts gehen)• forciertes Kraftaufbautraining• Beginn mit leichtem Lauftraining• Sportfähigkeit nach 9–12 Monaten