

Nachbehandlungsschema VKB-Ersatzplastik

Phase 1 Assistive Mobilisation und Koordinationsschulung: 1.-2. Woche postoperativ

Op./1. Tag

- Lagerung in gerader Stellung, Kissen/Schiene
- sanfte Kälteanwendung
- aktive Fussbewegung
- Anspannen der Kniebeuger
- Anspannen der Kniestrecker nur in der geschlossenen Kette
- 4-Punktengang mit Belastung nach Toleranz

2. Tag

- Verbandswechsel
- Motorschienenübung mit langsam zunehmender Bewegung nach Toleranz
- aktive Kniestreckung nur in der geschlossenen Kette
- Lymphdrainage
- Beginn mit elektrischer Muskelstimulation

3.–7. Tag

- Vollbelastung nur nach Kontrolle des Gangbildes durch den Therapeuten
- elastische Kniebandage nach Schwellungsrückgang
- 1/3 Kniebeugen E/F 0/20/50 mit erhöhten Fersen
- Training der Ab- und Adduktoren bei 90° Flexion
- Knieflexion gegen Widerstand (Ferse mit Bodenkontakt heranziehen)
- Stabilisierung der Rückenmuskulatur
- PNF und Isometrie nicht operiertes Bein

8.–14. Tag

- Fortführung der bisherigen Physiotherapie, Gangschulung
- 12.–14. Tag Fadenentfernung
- Beinpresse E/F 0/40/90 mit max. 1/3 Körpergewicht Belastung
- Kokontraktion (Kniestrecker/Kniebeuger)
- Training der Fußmuskulatur, Sprunggelenkstabilisation
- Stretching nach Anweisung durch den Therapeuten
- für 4 Wochen: treppauf gesundes Bein voran, treppab operiertes Bein voran

Phase 2 aktiv-resistive Mobilisation und Koordinationsschulung: 3.–6. Woche

- Fortführung der bisherigen Physiotherapie, Anleitung für Selbsttraining (Theraband)
- Standfahrrad mit geringem Widerstand (falls Flexion über 100° erreicht)
- Koordinationsübungen
- Beginn mit einbeinigen Stabilisierungsübungen ab 5. Woche
- Aquajogging ab 5. Woche
- Training in offener Kette ab 6. Woche

Phase 3 gesteigerte Koordinations- und Kräftigungsübungen: ab 7. Woche

- gesteigerte Koordinations- und Kräftigungsübungen (Minitrampolin, Stairmaster, usw.)
- Radfahren in der Ebene ab 8. Woche
- einbeinige, gestützte Kniebeugen und side-to-side-steps
- Gehen/Laufen auf der Stelle, vorwärts, rückwärts gegen Widerstand

ab 12. Woche

- Schwimmen im Kraulschlag.
- Inlineskating (für Geübte)
- leichtes Lauftraining ab 16. Woche
- Wiederaufnahme von weiterem Sport erst nach Rücksprache mit dem Arzt

Der Muskelaufbau benötigt ein Jahr Gymnastik und Training.

**Keine Stabilitätsprüfungen (Lachman-Test) für 8 Wochen,
keine isokinetischen Tests für 8 Wochen,
kein Beincurls für Quadriceps.**