

Nachbehandlungsschema HKB-Plastik (postoperativ) und konservative Therapie

- Woche 1 - 2
- PTS-Schiene (posterior tibial support), 20 kg Teilbelastung für 4 Wochen, Bewegungsübungen manuell in Bauchlage 0-0-30°, isometrische Übungen mit Schiene
- Woche 3 - 4
- PTS-Schiene, 20 kg Teilbelastung, Bewegungsübungen manuell in Bauchlage 0-0-50°, isometrische Übungen mit Schiene, Patellamobilisation
- Woche 5
- PTS-Schiene abnehmen. Knie-Orthese für hinteres Kreuzband (HKB) 0-0-60° (z. B. Medi 4s comfort), Motorschiene, isometrische Übungen im geschlossenen System, Belastungssteigerung ~ 10 kg/Woche, nachts noch PTS-Schiene
- Woche 6
- Knie-Orthese HKB 0-0-90°, Belastung ~ ½ Körpergewicht, nachts noch PTS-Schiene
- Woche 7 - 12
- Knie-Orthese HKB ohne Limit, Übergang zur Vollbelastung, Übergang vom geschlossenen aufs offene System!
Isometrische und isokinetische Übungen
Bewegungsbad
Radfahren unter KG-Kontrolle (zunächst Belastung nur gesundes Bein), Propriozeptionstraining
Gangschulung, Laufen
Kraft und Ausdauer

Schiene für 3 Monate; Sport erst nach 6 Monaten

Begleitend schmerzlindernde und abschwellende Maßnahmen, Thromboseprophylaxe während Teilbelastung bis 20kg, ambulante Rehabilitation ab 5. - 7. Woche

Prof. Dr. Peter Strohm
Chefarzt

Prof. Dr. Volker Schöffl
Leiter der Sektion
Sportorthopädie, Sporttraumatologie,
Sportmedizin, Chirurgie der oberen Extremität