

Nachbehandlung VKB – Plastik

Verordnungen:

Immobilisationsschiene, 0 Grad
ROM Schiene, (z.B. medi M. 4 s OA), Einstellung 0/0/90
emc – Gerät, Motorschiene
KG Termine vereinbaren, ambulante Reha ab der 4. Woche beantragen

OP Tag/ 1. Tag

Thromboseprophylaxe unter wöchentlichen Thrombozytenkontrollen bis zur Vollbelastung, NSAR unter Magenschutz mit Protonenpumpenblocker für 5 Tage, Lagerung in gerader Schiene
Sanfte Kälteanwendung im komprimierenden System
Anspannen der Kniebeuger, Anspannen der Kniestrecker nur in der geschlossenen Kette, aktive Fußbewegung

2. Tag

Verbandwechsel
Falls schwellungsbedingt möglich: Anlage der ROM – Orthese (z.B. Arthrocare P3) E/F: 0/0/90
Motorschiene mit langsam zunehmenden Bewegungen anfangs maximal E/F: 0/0/50
Aktive Kniestreckung nur in der geschlossenen Kette
Lymphdrainage
Beginn mit elektrischer Muskelstimulation

3. – 7. Tag

4-Punkte Gang mit Teilbelastung 20 kg
Training der Ab- und Adduktoren bei 90 Grad Flexion
Knieflexion gegen Widerstand (Ferse mit Bodenkontakt heranziehen)
Stabilisierung der Rückenmuskulatur

8.-14 Tag

12. Tag Entfernung des Nahtmaterials
Beinpresse mit E/F 0/40/90 mit maximal 1/3 Körpergewicht
Kokontraktion (Kniestrecker / Beuger)
Training der Fußmuskulatur, Stabilisierung des OSG
Für 4 Wochen: treppab operiertes Bein voran 4 Wochen treppauf gesundes Bein voran

3. – 6. Woche

Erreichen der Vollbelastung in Abhängigkeit von der Beschwerdesymptomatik bis zur 4. Woche
Anleitung für Selbsttraining (Theraband)
Fahrradergometertraining, falls Flexion über 100° erreicht nur mit geringem Widerstand
Koordinationsübungen
Ab der 4. Woche ROM Schiene auf E/F: 0/0/120
Beginn mit einbeinigen Stabilisierungsübungen ab der 5. Woche
Aquajogging ab der 5. Woche

7. – 12. Woche

Gesteigerte Koordinations- und Kräftigungsübungen (Minitrampolin, Stairmaster usw.)
Radfahren in der Ebene ab der 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 Operateur
Muskelaufbau benötigt 1 Jahr Gymnastik und Training

Bemerkungen:

Keine Stabilitätsprüfungen für 8 Wochen, keine isokinetischen Tests für 8 Wochen
Keine Beincurler für Quadrizeps
Reizzustände, Schwellungen, Schmerzen sind unbedingt zu vermeiden!

Hyperextensionen sind in JEDEM FALL zu vermeiden