

Nachbehandlungsplan – CaRes 1S von Patella/Gleitlager

Phase 1 (Teilbelastung)

Woche 1-2

Ziele

1. Entzündungslinderung
2. Primärheilung CaRes

Orthese Medi 4S PT Control

Erlaubte Beweglichkeit / Belastung
Ext./Flex: 0° / 0° / 30°
Sohlenkontakt bis
max. 20 kg Teilbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Innervationsschulung
v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball

Phase 2 (Vollbelastung)

Woche 3 – 4

Ziele

1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Primärheilung CaRes
3. Kräftigung der funkt. Beinachse
4. Rezeptierung der CPM-Schiene u.
Einsatz ab Woche 4

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung
Ext./Flex.: 0°/0°/40°
Übergang zur Vollbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Assist. Mobilisierung
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball
- Selbständige Übungen zur Kräftigung der funktionellen Beinachse

Phase 3

Woche 5 – 6

Ziele

1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Primärheilung (Transplantat fest)
3. Kräftigung der funkt. Beinachse

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung
Ext./Flex.: 0°/0°/60°
Vollbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Siehe Phase 1 u. 2
- Selbständige Übungen zur Kräftigung der funktionellen Beinachse
- Muskeldehnübungen
- ggf. bei Bedarf: Faszientechniken

Phase 4

Ab der 7. Woche

Ziele

1. Erlangung d. gesamten Funktion
2. Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination
3. Wiedereingliederung in Sport u. Beruf

Erlaubte Beweglichkeit / Belastung

7.-8-Wo: Ext.Flex.: 0°/0°/90°(CPM-Schiene verwenden)

Ab 9. Wo: Freie Beweglichkeit erlaubt,
Abtrainieren der Orthese

Empfehlung für die Physiotherapie

Alle Übungen im schmerzfreien Bereich
7.-12. Wo:

Reaktive Stabilisation, core-Muskel work out nur mit geschlossener, kinetischer Kette

Rückkehr in den Sport

(nach Absprache mit dem Operateur u. abhängig von der „core-Muskelstärke“):

- Ab **12. Woche:** Bewegungsbad, Ergotrainer (nur mit geringem Widerstand)
- Low impact Sport (z.B. Radfahren, Schwimmen u. Walking, Golf, vorsichtiges joggen) nach **6 Monaten**
- High impact Sport (z.B. Joggen, Stop-and-Go Sport, Kontaktsport) nach **12 Monaten**
- Spezielle Übungen um Patienten individuell auf Sport u. Beruf vorzubereiten