

Nachbehandlungsplan – ACT an der Condyle

Phase 1

Woche 1 - 2

Ziele

1. Entzündungslinderung
2. Primärheilung der ACT

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/0°/90°

Sohlenkontakt bis max. 20 kg Teilbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

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

Phase 2

Woche 3 - 4

Ziele

1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Primärheilung der ACT
3. Kräftigung der funkt. Beinachse

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/0°/90°

Sohlenkontakt bis max. 20 kg Teilbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- CPM-Schiene
- 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 der ACT
3. Kräftigung der funkt. Beinachse

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/0°/90°

Sohlenkontakt bis max. 20 kg Teilbelastung

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

Orthese abtrainieren

Erlaubte Beweglichkeit / Belastung

Freie Beweglichkeit erlaubt, langsamer Übergang zur **Vollbelastung ab Woche 9**

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 **Abprache 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