

# Nachbehandlungsplan – ACT von Patella/Gleitlager

## Phase 1

Woche 1 - 2

### Ziele

1. Entzündungslinderung
2. Primärheilung der ACT

Orthese bewegliche Knieorthese

### 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

Woche 3 - 4

### Ziele

1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Primärheilung der ACT
3. Kräftigung der funkt. Beinachse
4. Rezeptierung der CPM-Schiene u. Einsatz ab Woche 7

Orthese bewegliche Knieorthese

### Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/0°/30°

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 der ACT
3. Kräftigung der funkt. Beinachse
4. Check, dass CPM Schiene ab Woche 7 geliefert und einsatzbereit ist

Orthese bewegliche Knieorthese

### Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/0°/30°

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

Erstellt durch **Dr. med. Markus-Johannes Rueth** Leitender Arzt - Sportklinik

Geprüft und freigegeben durch **Dr. med. Philipp Koehl** Chefarzt - Unfallchirurgie, Hand-, Fuss- und Wiederherstellungschirurgie

Bei Rückfragen: Tel.: 09231 809-2301 oder per E-Mail: m.rueth@klinikum-fichtelgebirge.de