

Nachbehandlungsplan – Innenbandruptur

Phase 1

Woche 1 - 2

Ziele

1. Entzündungslinderung
2. Primärheilung des Innenbands

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/10°/60°

Vollbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

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

Phase 2

Woche 3 - 4

Ziele

1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Kräftigung der funkt. Beinachse

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/10°/90°

Vollbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Dehn- u. Weichteiltechniken
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball
- Propriozeptions-Training
- Koordinationstraining mit Orthese
- Krafttraining mit Orthese

Phase 3

Woche 5 - 6

Ziele

1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Kräftigung der funkt. Beinachse

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/0°/90°

Vollbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Dehn- u. Weichteiltechniken
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball
- Propriozeptions-Training
- Koordinationstraining mit Orthese
- Krafttraining mit Orthese

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

Freie Beweglichkeit erlaubt

Empfehlung für die Physiotherapie

Alle Übungen im schmerzfreien Bereich mit adaptierter Steigerung

- Eigendehnungen
- Steigerung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination
- Sportartenspezifisches Training

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

- Radfahren, Schwimmen u. Walking nach 2 Monaten
- Moderates Laufen nach 3-4 Monaten (wenn schmerzfrei)
- Stop-and Go und Kontaktsport erst nach 12 Monaten
- Ausdauer, Koordination, Laufband
- Spezielle Übungen um auf Sport u. Beruf vorzubereiten