

# Knienkonzept

## Hochgradige Seitenbandverletzung

Behandlungsrichtlinie in Zusammenarbeit mit  
**Chefarzt Dr. med. Michael Henkel**, Klinik für Unfall- und Handchirurgie, Orthopädie

Bitte ergänzend zum **Knienkonzept-Nachbehandlungsheft** verwenden!



**EUREGIO-KLINIK**  
 Albert-Schweitzer-Straße GmbH

### Zur Vorlage bei Ihrem weiterbehandelndem Arzt und Physiotherapeuten

|                                       | OP bis 7. Tag   | 7. bis 14. Tag  | 3. bis 4. Woche   | 5. bis 6. Woche  | 7. bis 12. Woche   | Nach 4 Monaten                         | Nach 6 Monaten   |
|---------------------------------------|---|---|---|--|--|--|--|
|                                       | <b>PHASE 1</b><br>Ziele: Schmerzlinderung, Reduktion der Schwellung, Erhöhung der Beweglichkeit |   |   | <b>PHASE 2</b><br>Ziele: Erreichung der vollen Beweglichkeit, Erreichung Vollbelastung, Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten | <b>PHASE 3</b><br>Ziele: Verbesserung der Alltagsmotorik, Übergang zu spezifischem Training, Koordination, Kraft, Ausdauer |  | <b>PHASE 4</b><br>Ziele: Leistungsfähigkeit erhöhen, Kraft, Ausdauer |
| Mitteilung an weiterbehandelnden Arzt | ggf. Röntgen<br>keine NSARs   | 14. Tag<br>ggf. Entfernung Naht oder Steri-Strips   |   | Beweglichkeit  |  |  | 6-12 Monate:<br>Sportfreigabe je nach Verletzung & Funktion          |
| Belastung                             |   |   |   |  |  |  |  |
| Orthese                               | 20°   | 20°-60°   | 10°-70°   | 0°-90°   | <b>FREI</b><br>langsameres Abtrainieren  |  |  |
| Orthelligent HOME                     | <b>Test 1</b><br>3x pro Woche   | <b>Test 1, 2</b><br>3x pro Woche  | <b>Test 1, 2</b><br>3x pro Woche  | <b>Test 1, 2</b><br>3x pro Woche   | <b>Test 1, 2, 3</b><br>3x pro Woche  | <b>Test 1, 2, 3, 4</b><br>3x pro Woche | <b>Test 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</b><br>3x pro Woche                      |
| Physiotherapie                        | Rundumspannung<br>Isometrische Quadrizepsspannung<br>Beübung passiv 20-60°<br>Seitenbandschutz  | Dehnung ischiocrurale Muskulatur<br>PNF<br>Ergometer (langsam)<br>Aktive Übungen in die Flexion<br>Beübung passiv 0-90°<br>Seitenbandschutz | Muskelaufbau geschlossene Kette<br>Beübung passiv 0-90°<br>Seitenbandschutz | Propriozeptionsübungen<br>Beübung passiv frei<br>Seitenbandschutz  | Muskelaufbau (Extension gegen Widerstand)<br>Koordination<br>Beübung passiv frei   | Ergometer (schnell)<br>Schnellkraft    |  |

|                     |  |                                 |                          |                   |                         |
|---------------------|--|---------------------------------|--------------------------|-------------------|-------------------------|
| <b>Abrollen</b>     | <b>Teilbelastung mit 20kg</b>          | <b>Zunehmende Vollbelastung</b> | <b>SUPROknee</b>         | <b>ADVAGOknee</b> | <b>Orthelligent App</b> |
| <b>Lauftraining</b> | <b>Sportartenspezifisches Training</b> | <b>Spezielles Krafttraining</b> | <b>Ergometer/Fahrrad</b> | <b>Schwimmen</b>  |                         |

WM-INKN-013\_Stand 13.05.2024