

# Knienkonzept

## Hochgradige Seitenbandverletzung

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

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



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