

Knienkonzept

Vordere Kreuzbandverletzung

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

Abrollen	Teilbelastung mit 20kg	Zunehmende Vollbelastung	SUPROknee	ADVAGOknee	Orthelligent App
Lauftraining	Sportartenspezifisches Training	Spezielles Krafttraining	Ergometer/Fahrrad	Schwimmen	Datum/Stempel