

Kniekonzept Komplexer Meniskusriss

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

**Bitte ergänzend
zum Kniekonzept-
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 |
|--|---|--|-------------------------------------|---|---|--|--|
| | 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 | | 10-12 Monate: Sportfreigabe je nach Funktion |
| Belastung | | | | | | | |
| ADVAGO[®] knee | 0° | 0° | 0°-60° | 0°-90° | FREI langsameres Abtrainieren | | |
| Orthelligent[®] KNEE | Test 1 3x pro Woche | Test 1, 2 3x pro Woche | Test 1, 2 3x pro Woche | Test 1, 2 3x pro Woche | Test 1, 2, 3 3x pro Woche | Test 1, 2, 3, 4 3x pro Woche | Test 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 3x pro Woche |
| Physiotherapie | Rundumspannung Isometrische Quadrizepsspannung Beübung passiv 0-30° | Dehnung ischiocrurale Muskulatur PNF Beübung passiv 0-30° | Beübung passiv 0-90° | Ergometer (langsam) Aktive Übungen in die Flexion Beübung passiv 0-90° | Muskelaufbau geschlossene Kette Propriozeptionsübungen Muskelaufbau (Extension gegen Widerstand, keine tiefen Kniebeugen!) Beübung frei | Koordination Ergometer (schnell) Schnellkraft | |

| | | | | | |
|---------------------|---|---------------------------------|--------------------------|-------------------|-------------------------|
| Abrollen | Teilbelastung mit 20kg | Zunehmende Vollbelastung | SUPROknee | ADVAGOknee | Orthelligent App |
| Lauftraining | Sportarten-spezifisches Training | Spezielles Krafttraining | Ergometer/Fahrrad | Schwimmen | |

WM-INKN-013_Stand 19.02.2021