

# SPORTORTHOPÄDISCHE OPERATION – NACHBEHANDLUNG: FUNKTIONELLE NACHBEHANDLUNG KNIEGELENK

## Behandlungsphase 01 – Woche 1 bis 6

### Tag 0 und 1

- Anlage eines Kompressionsverbandes mit Kompressenpolsterung
- Eiskühlung intermittierend, Analgesie und Thromboseprophylaxe wie angeordnet
- Frühmobilisation, aktive Bewegungen Hüfte, Knie und Sprunggelenk
- Isometrie Oberschenkel- und Wadenmuskulatur
- Erster Verbandwechsel nach 24-48 Stunden

### Woche 1 bis 6

- Ggf. Wechsel auf einen Kompressionsstrumpf (insbesondere bei Venenleiden etc.)
- Varus- / Valgus-Orthese tragen falls vorhanden
- Aktive Physiotherapie (ROM schmerzadaptiert ohne Limitierungen)
- Bewegungen gegen Schwerkraft und gegen Widerstand (niedrig beginnen, schmerzadaptiert steigern)
- Eigenübungen 3-4x täglich (nach Empfehlungen Therapeut, vgl. „Prärehabilitation“)
- Gezielte Übungen auch für das Kniescheibengelenk
- Beckenkontrolle, Haltungsaufrichtung, Wirbelsäulen- und Beckenmobilität (Dehnen)
- Wundkontrollen durch Facharzt, Entfernung der Hautnähte Ende der 2. Woche

**Circa 6 Wochen postoperativ Kontrolluntersuchung beim Operateur empfohlen**

## Behandlungsphase 02 – Woche 7 bis 11

### Woche 7 bis Woche 10

- Stufenweise Steigerung der Kräftigung z.B. Beinpresse, Kniebeugen, Lunges etc.
- Weiter Dehnübungen für Rumpf und untere Extremitäten incl. Adduktoren und Hamstrings
- Propriozeptives Training in der offenen Kette, Kontrolle der dynamischen Beinachse
- Wiederaufbau der funktionellen Aktivitäten
- Isometrisches und isokentisches Training
- Sportartspezifisches Training, ggf. Return to Play (Hobby- und Freizeitsport)
- Training mit freien Gewichten, komplexe Bewegungen
- i.d.R. Arbeitsfähigkeit für schwerere körperliche Tätigkeiten

### Ab Woche 11

- Ggf. weiteres Erarbeiten von speziellen Aktivitäten (tiefe Hocke etc.)
- Ausgleich von seitenbezogenen Defiziten in Kraft und Koordination (langfristig)
- Wiederherstellen der sport-/berufszugehörigen Kinematik
- Ausdauertraining, Schnellkraftübungen, dynamische Schulterstabilisation
- Return to Play - **Trainingstherapeutische Testung erwägen**

