

Nachbehandlungsschema „VKB-Plastik“

	Physiotherapie	Medikation	Orthese / UAG / Strumpf	Eigenübungen
1.-2. Woche	Beginn mit passiver Mobilisierung (anfangs im Liegen) nach Maßgabe der Beschwerden (ohne Orthese), eine Flexion bis 90° und volle Streckung darf auch frühzeitig erreicht werden, Anleitung zu isometrischen Übungen, Lymphdrainage	Diclofenac 75mg retard 1-0-1 Novalgin 500 mg 1-1-1-1 Tilidin 50mg Tbl. b.B. MonoEmbolex s.c. Spr. bis Vollbelastung 1xtgl.	Orthese mit Limitierung des ROM auf Ex/Flex 0-0-90° , 2 Unterarmgehilfen mit 20kg Teilbelastung, Thrombosestrumpf i.d.R. für 4 Wochen	Start der Benutzung der CPM-Schiene im schmerzfreien Bereich bis 90° , isometrische Übungen (Anspannen des Quadriceps), schmerzfreie Pendelübungen, Eispackungen mehrfach tgl. 15 min.
3.-4. Woche	Beginn mit aktiver Mobilisierung nach Maßgabe der Beschwerden (ohne Orthese) mit voller Extension und bis 90° Flexion , weiter auch passive Mobilisierung	Novalgin 500mg Tbl. b.B. MonoEmbolex s.c. Spr. bis Vollbelastung 1xtgl. Wenn möglich KEIN NSAR mehr	Orthese weiterhin tragen, UAG können abtrainiert werden, ggf. Kinesiotaping	Schmerzfreie aktive Beuge- und Streckübungen nach Anleitung bis 90° Beugung , auf Erreichen der vollen Streckung achten, isometrische Übungen, leichte funktionelle Übungen (z. B. Beinstreckung im Sitzen ohne Widerstand)
5.-6. Woche	Verbesserung und Erreichen einer schmerzfreien Mobilisierung mit voller Extension und 90° Flexion , Koordinationsübungen, Beginn eines dynamischen Krafttrainings	Novalgin 500mg Tbl. b.B. MonoEmbolex s.c. Spr. bis Vollbelastung 1xtgl. Wenn möglich KEIN NSAR mehr	Orthese weiterhin tragen, UAG können weggelassen werden, ggf. Kinesiotaping	Übungen nach Anleitung der Physiotherapie und des Arztes bis 90° Beugung
7.-8. Woche	Langsamer Koordinations- und Kraftaufbau (auch an Geräten mit geführten Bewegungen), Balance-Übungen, Vermeidung von Rotationsbewegungen	nur noch bei Bedarf, vorher aber Rücksprache mit dem Arzt	Orthese weglassen, keine Beugelimitierung mehr, ggf. Kinesiotaping	Eigene Übungen nach Anleitung Physiotherapie und Arzt
9.-12. Woche	Weiterhin Kraft- und Koordinationstraining, Beginn eines vorsichtigen Lauftrainings unter Aufsicht	keine	Ggf. Kinesiotaping	Weiter Eigenübung zur Kräftigung nach Anleitung der Physiotherapie und des Arztes
12.-21. Woche	Erstellen eines individuellen Trainingsplans	Keine	Ggf. Kinesiotaping	Beginn mit eigenem Radfahren, Schwimmen
Ab 21. Woche	Ggf. Physiotherapeutische Kontrolle des Trainingsplanes	keine	Ggf. Kinesiotaping	sportliches Training, Schwimmen, Radfahren, keine Stop & Go-Sportarten bis 9 Monate postoperativ