

Nachbehandlung nach Knorpelzelltransplantation (ACT)/ Mikrofrakturierung Patella/Gleitlager

Informationen für Ärzte, Physiotherapeuten und Patienten

	Phase I 1.-2. Woche	Phase II 3.-6. Woche	Phase IV Ab der 7. Woche
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> Schmerzlinderung Ödemreduktion Mobilisation 0/0/30° Teilbelastung mit 20 Kg 	<ul style="list-style-type: none"> Kräftigung Bewegungsausbau Mobilisation 0/0/30° Übergang zur Vollbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> Erlangung der gesamten Funktion Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination Wiedereingliederung in Sport und Beruf Volle Mobilisation anstreben Vollbelastung
Maßnahmen	<ul style="list-style-type: none"> Hartrahmenorthese 0/0/30° Thromboseprophylaxe Analgesie nach Bedarf Fadenzug am 7.-10. postop. Tag 	<ul style="list-style-type: none"> Hartrahmenorthese 0/0/30° 	<ul style="list-style-type: none"> Abtrainieren der Hartrahmenorthese
Physiotherapie	<p><u>1. postop Tag</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Hochlagerung, Kühlen Kompression Isometrische Übungen <p><u>Ab 2. postop. Tag</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ggf. Manuelle Lymphdrainage Gangschule Innervationsschulung Anleitung zur Eigenübung * 	<ul style="list-style-type: none"> Lymphdrainage Thromboseprophylaxe Innervationsschulung Isometrie Elektrotherapie Gangschule Theraband, Gymnastikball Selbständige Übungen zur Kräftigung der funktionellen Beinachse 	<ul style="list-style-type: none"> 7.-12. Woche: Alle Übungen im schmerzfreien Intervall Reaktive Stabilisation, Core-Muskeltraining nur in geschlossener, kinetischer Kette Ab der 12. Woche: Übungen um Patienten individuell auf Sport u. Beruf vorzubereiten Rückkehr in den Sport (nach Absprache mit dem Operateur) - Low impact Sport (z.B. Radfahren, Schwimmen, Walking, Golf, vorsichtiges Joggen) nach 6 Monaten - High impact Sport (z.B. Joggen, Stop-and-Go Sport, Kontaktsport) nach 12 Monaten

* Wir empfehlen ergänzende Eigenübungen durchzuführen und erstellen Ihnen auf Wunsch einen individuellen digitalen Therapieplan. Sprechen Sie uns gerne darauf an!