

	Phase I 1.-4. Woche	Phase II 5.-6. Woche	Phase III Ab der 7. Woche
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> Schmerzlinderung Ödemreduktion Kräftigung Bewegungsausbau Mobilisation 0/0/60° Teilbelastung mit 20 Kg 	<ul style="list-style-type: none"> Kräftigung Bewegungsausbau Mobilisation: Vorsichtige schmerzadaptierte Mobilisation > 60° Beugung Belastung: schmerzadaptierter Übergang zur Vollbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> Erlangung der gesamten Funktion Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination Freie Mobilisation und Vollbelastung
Maßnahmen	<ul style="list-style-type: none"> Hartrahmenorthese 0/0/60° Thromboseprophylaxe Analgesie nach Bedarf Fadenzug am 7.-10. postop. Tag 	<ul style="list-style-type: none"> Entwöhnen von der Hartrahmenorthese Beenden der Thromboseprophylaxe bei Vollbelastung und normalem Gangbild 	<ul style="list-style-type: none"> Keine Hartrahmenorthese Keine Thromboseprophylaxe Tiefe Hocke unter Belastung vermeiden
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, Koordinationstraining Theraband, Gymnastikball Übungen variieren, neue Reize schaffen 	<ul style="list-style-type: none"> Reaktive Stabilisation Core-Muskel-Training nur in geschlossener kinetischer Kette <u>Rückkehr in den Sport</u> (abhängig von der Core Muskelstärke nach Rücksprache mit dem Operateur) <ul style="list-style-type: none"> Ab der 9. Woche: Low impact Sport (Radfahren, Schwimmen, Walking, Golf, vorsichtig Joggen) Nach 3 Monaten: ambitioniertes Joggen Nach 6 Monaten: High impact Sport, Stop-and-Go-Sport, Kontaktsport

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