

# Funktionelles Nachbehandlungsschema für Physiotherapeuten Isolierte Innen-u. Außenbandläsion

Patientenname:

geb.:

OP-Diagnose:

Tragen einer Kniegelenkorthese mit physioglide Gelenk (z.B. Collamed II long der Firma MEDI) im limitierten Bewegungsausmaß 0/10/90 Grad Extension/Flexion für 6 Wochen !

## PHASE I:

### **1. postoperative Woche (= Phase der postoperativen Abschwellung )**

- Vollständige Entlastung des Beines für 1 - 3 Tage
- Beginn der Teilbelastung mit 10 – 20 kg bis 10. postoperativen Tag, anschließend Übergang in volle Belastung (schwellungs- u. schmerzabhängig)

- Ziel:**
- Schmerzlinderung
  - Ödemreduktion
  - Erhöhung der Beweglichkeit (im limitierten Ausmaß 0/10/90°)

- Training:**
- PNF (Techniken am nichtoperierten Bein mit Overflow)
  - Anleitung zum Eigentaining (Isometrie/Atrophieprophylaxe)
  - Gangschulung/Beinachsentraining
  - Patellamobilisation
  - Kryotherapie bei Bedarf
  - Thromboseprophylaxe
  - Elektrotherapie/Ultraschalltherapie
  - Mobilisation im limitierten Bewegungsausmaß

**Medikamentöse Begleittherapie:** - NSAR für 7 Tage

## PHASE II:

### **2. – 6. postoperative Woche (= Phase des Übergangs in die Vollbelastung)**

- Ziel:**
- Erweitern der Beweglichkeit (im limitierten Ausmaß - s .o.) bis max. volle Streckung )
  - Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

- Training:**
- Beginn des propriozeptiven Trainings (am operierten Bein mit Schiene)

- KG:**
- PNF/neuromuskuläre Koordination
  - Mobilisation (der Patella/Narbenmobilisation, nicht in Hyperextension !)
  - Myofaciale Techniken (zur Vermeidung von Verklebungen)
  - Leg Press (leicht, mit niedrigen Gewichten/achsengerecht)
  - Traktionen /MT (Manuelle Therapie)

- Ergometer (im limitierten Bewegungsausmaß/verstellbare Pedale )
- Massagetherapie (gegebenenfalls mit Fango)

**Elektro-Therapie:**

- EMS
- ggf. Laser–Therapie/US-Therapie an Insertionsstellen

**PHASE III: ab 7. postoperativer Woche (keine Orthese mehr erforderlich !!!)**

- Ziel:**
- Erreichen der vollen Beweglichkeit (in Ext.u. Flexion)
  - Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
  - Steigerung des kontrollierten Muskelaufbautrainings
  - Übergang zum Alltags –u. Berufs spezifischen Training(ADL)

- Training:**
- Auxotones Training
  - Propriozeptivetraining (Kippbrett , Therapiekreisel, Weichbodenmatte usw.)
  - Standstabilisierung an Seilzügen (auf untersch. Gründen)
  - Kraftausdauertraining
  - Mobilisationstechniken zum Erreichen der vollen Beweglichkeit
  - Muskeldekontraktionen

**PHASE IV: ab 10. bis 12. postoperativer Woche**

- Ziel:**
- Übergang zu sportsspezifischem Training

- Training:**
- Koordinationstraining
  - Leg Press Belastungssteigerung
  - Übergang/Beginn reaktives Training, Sprünge
  - Side Stepps
  - Verbesserung spezielle Kraft und Ausdauer
  - Isokinetik Krafttraining:
    - konzentrisch
    - excentrisch
    - Kombinationen
  - Beginn Lauftraining - ebenes Gelände
  - extensives Intervalltraining
  - Aquajogging