

Knie-TEP-Nachbehandlung für Physiotherapeuten

- OP Tag**
- Lagerung in flacher Schaumstoffschiene wenn tolerabel
 - Eiskühlung
 - Aktive Bewegungen im OSG, Muskelpumpe
 - Muskelkräftigung der oberen Extremität, z. B. mit Thera-Band
 - Atemtherapie
 - Mobilisation unter Vollbelastung, Aufstehen in Begleitung
- Tag 1 -3**
- CPM schmerzadaptiert 0/0/90° bis Ende der 1. Woche
 - Vollbelastung in Streckstellung erlaubt
 - Im Bett auf Streckstellung achten, wenn nötig Sandsacklagerung unter adäquate Schmerztherapie
 - Isometrisches/isotonisches Muskeltraining
 - **Keine aktive Streckung und keine Beugung in der geschlossenen Kette!**
- Woche 1 - 2**
- **Keine aktive Streckung und keine Beugung in der geschlossenen Kette!**
 - Beim Treppensteigen Bein versetzt nachziehen
- Woche 3 - 6**
- Freigabe der Beweglichkeit assistiv/passiv
 - Muskelkräftigung, Quadriceps nur in der offenen Kette
 - Gehschule
 - Vierpunktgang
- Woche 7 - 10**
- Aktive Streckung unter Vollbelastung
- Woche 11 -12**
- Vollbelastung auch bei Beugung, jedoch Meiden von Kraftspitzen (Sprungbewegungen, Alpin-Ski, Tennis, Leichtathletik, etc.)
 - Muskelkräftigung (Schwimmen, Radfahren, Wandern)

Grundsätzliche Belastbarkeit: Vollbelastung

Prof. Dr. Peter Strohm
Chefarzt

PD Dr. Jörg Dickschas
Leiter der Sektion Gelenkerhalt und -
rekonstruktion, Korrektur-Osteotomie,
Endoprothetik