

## Nachbehandlungsschema HKB-Plastik (postoperativ) und konservative Therapie

- Woche 1 - 2
  - PTS-Schiene (posterior tibial support), 20 kg Teilbelastung für 4 Wochen, Bewegungsübungen manuell in Bauchlage 0-0-30°, isometrische Übungen mit Schiene
- Woche 3 - 4
  - PTS-Schiene, 20 kg Teilbelastung, Bewegungsübungen manuell in Bauchlage 0-0-50°, isometrische Übungen mit Schiene, Patellamobilisation
- Woche 5
  - PTS-Schiene abnehmen. Knie-Orthese für hinteres Kreuzband (HKB) 0-0-60° (z. B. Medi 4s comfort), Motorschiene, isometrische Übungen im geschlossenen System, Belastungssteigerung ~ 10 kg/Woche, nachts noch PTS-Schiene
- Woche 6
  - Knie-Orthese HKB 0-0-90°, Belastung ~ ½ Körpergewicht, nachts noch PTS-Schiene
- Woche 7 - 12
  - Knie-Orthese HKB ohne Limit, Übergang zur Vollbelastung, Übergang vom geschlossenen aufs offene System!  
Isometrische und isokinetische Übungen  
Bewegungsbad  
Radfahren unter KG-Kontrolle (zunächst Belastung nur gesundes Bein), Propriozeptionstraining  
Gangschulung, Laufen  
Kraft und Ausdauer

Schiene für 3 Monate; Sport erst nach 6 Monaten

Begleitend schmerzlindernde und abschwellende Maßnahmen, Thromboseprophylaxe während Teilbelastung bis 20kg, ambulante Rehabilitation ab 5. - 7. Woche.

Prof. Dr. Peter Strohm  
Chefarzt

Prof. Dr. Volker Schöffl  
Leiter der Sektion  
Sportorthopädie, Sporttraumatologie,  
Sportmedizin, Chirurgie der oberen Extremität