

NACHBEHANDLUNG HKB-ERSATZ

Zeit postop	Beweg.umfang	Belastung	Übungsprogramm
1. Tag	PTS-Orthese fixiert	keine	Thromboseprophylaxe durch Wadenpumpe, isometrische Übungen für Hüftbeuger, Abduktoren, Kniestrecker, aktive Übungen gesundes Bein mit Kokontraktion. Wichtig: Anspannen des Quadriceps beim Heben des Beines (wg. hinterer Schublade)
2. Tag - Entlassung	0/0/90° (steigernd) Erweiterung des Bewegungsumfangs nach Beschwerden, Übungen ohne Orthese (nur in Bauchlage!)	20kg Teilbelastung mit Orthese	Mobilisierung, steigernd, Unterschenkel sorgfältig unterstützt! Achsengerechte passive, aktive und assistierte Bewegung des Beines bis Schmerzgrenze. Volle Streckung soll erreicht werden! Übungen bevorzugt in Bauch-, und Seitenlage und im Sitzen, passive Patellamobilisation, PNF-Training mit prox. u. dist. Widerstand. Aufstehen z. Toilette. Krankengymnastik ohne Orthese!
Entlassung bis 3. Woche	0/0/90° (steigernd) Erweiterung des Bewegungsumfangs nach Beschwerden, Übungen ohne Orthese (nur in Bauchlage!)	20kg Teilbelastung mit Orthese	Einzel-KG mit PNF, aktiver Bewegungstherapie mit Widerständen, Kokontraktion n. Brunkow, manuelle Therapie. Stabilisierungs- und Koordinationsübungen mit Teilbelastung, Übungen ohne Orthese ansonsten kontinuierliches Tragen der Orthese
4. - 6. Woche Beginn EAP	0/0/90° (steigernd) Erweiterung des Bewegungsumfangs nach Beschwerden, Übungen ohne Orthese (nur in Bauchlage!)	20kg Teilbelastung mit Orthese	Einzel-KG weiter wie oben beschrieben, zusätzlich Krafttraining für Quadriceps in strecknaher Stellung, gesundes Bein, obere Extremitäten, Kreislauftraining. Gerätetraining unter Anleitung und Aufsicht: Leg press, Standfahrrad m. verkürzt. Kurbeln. Keine isolierte Ischiocruralmuskelnkontraktionen! Elektrotherapie: Mittelfrequenzstrom 15' täglich, ggf. Biofeedback für Quadriceps. Kryotherapie mit Würfelis am Ende jeder Übungsserie.
7. - 12. Woche	0/0/130° langsam steigern	Vollbelastung ohne Orthese , wenn Muskeltonus regelrecht, frühestens ab 7. Woche	KG und muskuläre Rehabilitation weiter, steigende Widerstände beim Muskeltraining für Quadriceps Programm weiter, Betonung der Quadricepsmuskulatur (axialer Druck).
ab 13. Woche	Frei	Vollbelastung	Koordinations- und Geschicklichkeitstraining (Kippkreisel, Trampolin), Sportart- und berufsspezifisches Training. Training nach Anspruch und Fortschritt: Isokinetisches Muskeltraining, Laufband, Fahrrad, Schwimmen, Reflexschulung. Vermeiden dynamischer Sportarten im 1. postoperativen Jahr wegen Gefahr der Transplantatdehnung

- Thromboseprophylaxe mit Clexane 20mg s.c. 0-0-1 für mind. 15 Tage postop
- Voltaren resinat 1-0-1 (Diclofenac) für mind. 1 Woche post OP und Absetzen sobald wie möglich
- Pantozol 40mg 1-0-0 solange Voltaren genommen wird