



Schema nach VKB-Ersatz

	Präop	1. Tag postop.	2.-14.Tag	3.-5. Woche	6.-8. Woche	Ab 9. Woche
Physio	2mal/Woche	2-3mal täglich	3mal/Woche	3mal/Woche	2-3mal/Woche	1-2mal/Woche
Fixation / Hilfsmittel		Stöcke, Kinetec (2-3mal 1/2 h/d), Nachtschiene bis 24h postop.	Funktionelles Gehen mit Stöcken ev. Nachtschiene	Gehen ohne Stöcke, wenn Gangbild sauber Keine Nachtschiene		
Bewegungsumfang	Bis Schmerzgrenze	60-0-0	90-0-0	110-0-0	ROM frei	
Belastung	Bis Schmerzgrenze	Teilbelastung nach Beschwerden		Übergang zur Vollbelastung (Muskelaktivität ist entscheidend), Bei Meniskusnaht weiter Teilbelastung	Vollbelastung Wenig bergab gehen	
Aktiv	Innervations-schulung	Innervationsschulung (vastus med., tibialis anterior, rectus femoris), Kokontraktion Quadriceps und Hamstrings, nur ev. Mobilisation mit Schiene	Instruktion Treppe mit Stöcken, Innervationsschulung Aktive Stabilisation: 0-30° (Squats), Fussgymnastik Instruktion Heimprogramm Funktionelles Gehen	Instruktion Treppe, Koordinationsschulung, sportartspezifisches Proprioceptionstraining	Stabilisation: 0°-90° Flexion, Dehnprogramm va. Hamstrings	Ab 8. Woche: Treppe normal auf- und abgehen
Passiv	Info Behandlung-ablauf	Entstauungs- und stoffwechselfördernde Massnahmen	Patellamobilisation, Adhäsionsprophylaxe, Heimprogramm, Patella-Kompressionsbehandlung, Mobilisation		Mobilität der Gleitschichten verbessern, Streckung – wenn nötig - forcieren	
Resistiv	Obere Extremität und gesundes Bein, Normales Kraftprogramm	-	Oberkörper, gesundes Bein weiter kräftigen, diverse schmerzfreie Übungen, beidbeinig in geschlossener Kette ohne Gewicht z.B. Squats, calf mises etc	Beginn mit Legpress ein- und beidbeinig, Kraft-Ausdauertraining	Kräftigungsprogramm sportartspezifisch bis Maximalkraft	
Sport	Ausgleichstraining, Kein Explosiv-sport!	-	Ev. Velo mit verstellbarer Kurbel, Wassergymnastik mit Physio, sobald Wunde geheilt	Ausdauer: Hometrainer Stepper Ab 4. Woche Aquajogging, Velo flach	Laufvorbereitung (Abstossen, Rebounder) Schwimmen (Crawlbewegung mit Beinen)	Ab9. Wo. Lauf ABC, ab 10 Wo: Seilspringen ab 16 Wo: Richtungswechsel, Sprung ABC Bremsen, Abstossen.