

# Nachbehandlungsschema "Healing Response" mit proximaler Ankerstabilisierung ( Z.n. VKB-Ruptur) (internal Augmentation)



bis 3. Post OP Tag	Redondrainagezug, aktive Fußbewegungen, Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung, Hochlagern, sanfte Kälteanwendungen/Kälteapplikationen, Lagerung mit Mecronschiene aufstehen (steife/starre Knieschiene), Volle Entlastung/Sohlenkontakt, evtl. manuelle Lymphdrainage.
1. - 2. Woche	Fädenentfernung zwischen dem 10. -14. Tag Wechsel auf bewegliche Donjoy-Schiene (0°/0°/30°), MLD, alle Übungen mit Schiene, PNF über die gesunde Seite/Arme, Training der Ab-/Adduktoren in Seitlage Gangschule nur Sohlenkontakt, Treppauf gesundes Bein voran; Treppab operiertes Bein voran.
ab 3. Woche	Ex/Flex 0°/0°/60° bei Verspannungen durch Gehstützen - Lockerung Schulter-Nackermuskulatur <b>3 Wochen volle Entlastung/Sohlenkontakt - danach 20 kg pro Woche steigern!</b>
ab 4. Woche	Ex/Flex 0°/0°/60° z.B. im Bett angelehnter Langsitz und die Ferse auf der Unterlage 60° Gesäß schleifen, dann gegen Thera-Band™-Widerstand das Knie/Bein auf die Unterlage absinken lassen
ab 5. Woche	Ex/Flex 0°/0°/90° Übergang zur Vollbelastung
ab 6. Woche	schmerzorientierte freie Beweglichkeit, Fahrradergometrie, Aquajogging, Koordinationsschulung und verstärktes Muskelaufbautraining
ab 12. Woche	volle Belastung und voller Bewegungsumfang erlaubt, Krafttraining, Propriozeptionstraining

**Wiederaufnahme mit sportlicher Belastung nur nach Rücksprache mit dem Operateur!**