



Behandlungsplan VKB

1. Stationäre Phase (4-5 Tage)

Ziele:

- Steigerung der Beweglichkeit bis zu 90° Beugung mittels Bewegungsschiene und therapeutischen Übungen
- Reduktion der postoperativen Schwellung
- Erlernen der Quadriceps-Aktivierung
- Erlernen der Mantelspannung (muskuläre Stabilität gewährleisten)
- Instruktionen zu Alltagsaktivitäten (z.B. Gehschule an Stöcken, Transfer)
- Mobilisation mit Kniotec Schiene

2. Ambulante Physiotherapie bis Ende 1. postoperativer Monat: Einzeltherapie

Ziele:

- Steigerung der Beweglichkeit bis zu 120° Beugung (ab der 3. Woche)
- Erlernen der muskulären Kniekontrolle und Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit, Abbau der Klett-Schiene
- Stockabbau
- Knie- und Beinachsenkontrolle
- Volle Integration in den Alltag

3. Bis Ende 3. postoperativer Monat: Übergang zu selbstständigem Training

Ziele:

- Erreichen einer möglichst seitengleichen Beweglichkeit
- Steigerung der muskulären Kniekontrolle und Gleichgewichtsfähigkeit / Reaktionsfähigkeit etc.
- Aufbau der Kraft und Ausdauer in der Medizinischen Trainingstherapie.

4. Bis Ende 6. postoperativer Monat: Bei Bedarf Einzeltherapie, selbständiges Training

Analog zur 3. Phase mit Intensivierung von Kraft- und Ausdauertraining. Diese Ziele passen sich den individuellen Anforderungen des Patienten an, entsprechend seinen Alltags- und Freizeitaktivitäten an.