



## Behandlungsplan nach Knie-TP

Keine Limitierung des Bewegungsausmasses

Schmerz und befundabhängiger Belastungsaufbau bis zur vollen Belastung

### 1.-2. Woche

- Lagerung in voller Knieextension
- Verbesserung der Beweglichkeit in Flexion und Extension (Kinetec für 4-5 Wochen)
- Erhalt und Verbesserung der Muskelkraft, durch isometrische, assistive und aktive Übungen
- Kontrakturbehandlung
- Kraft/Ausdauertraining für angrenzende Gelenke und Muskulatur
- Erarbeiten eines optimalen Gangbildes mit geeignetem Hilfsmittel
- ADL Schulung (Transfer, Treppensteigen, anziehen)
- Narbenbehandlung nach Wundheilung Schmerzreduktion
- Gleichgewichtstraining
- Koordinationsübungen
- Stabilisationsübungen

### Ab 3. Woche

- Dynamisch und statisches isoliertes Muskeltraining
- Belastungstoleranz stimulieren
- Funktionelle Übungen
- Beinachsentraining
- Steigerung des Kraft/ Ausdauertrainings mittels verschiedener Techniken
- Ausdauertraining (Ergometer)
- Krafttraining
- Gleichgewichtstraining
- Koordinationsübungen
- Stabilisationsübungen

### Ab 7. Woche

- Befundabhängig Querfriktionen nach Cyriax zur Beseitigung von schmerzhaften Muskelansätzen
- Befundabhängig spezifische Gelenkmobilisationstechniken zur Behebung bestehender Bewegungseinschränkungen im Kniegelenk
- Befundabhängig spezifische Muskeldehntechniken (z.B. Querdehnung )
- Krafttraining mit Vollbelastung und Widerstand
- Abtrainieren der Unterarmgehstützen
- Koordinations- und Stabilisationsübungen steigern
- Steigerung des Krafttrainings unter einbeziehen größerer Muskelgruppen
- Alltags- und sportartspezifisches Training