

Nachbehandlungsprogramm nach VKB-Ersatz durch Semitendinosussehne

Phase I 1. Woche nach Operation

- Ruhigstellung in Streckschiene Tag und Nacht, Cryo- Cuff, Antiphlogistica
- Gehen an Unterarmstützen mit ½ Körpergewicht
- Isometrie, Myostim M. vastus medialis für 8 Wochen
- Dosierte Patellamobilisation nach medial



Phase II 2.- 4. Woche nach Operation

- Tagsüber Donjoy- Schiene 0° -10°- 90°, nachts Streckschiene
- Gehen an Unterarmstützen mit ½ Körpergewicht für 4 Wochen
- Isometrie, Myostim M. vastus medialis für 8 Wochen
- Vorsichtige aktive Bewegungsübungen, PNF



4 Wochen nach der Operation Befundkontrolle in unserer Kniesprechstunde

Phase III 5. – 12. Woche nach Operation

- Tagsüber Donjoy- Schiene mit freier Beweglichkeit, nachts keine Schiene
- Stufenweise Belastungssteigerung bis zur Vollbelastung
- Radfahren mit hohem Sattel und niedrigem Widerstand ab der 7. Woche
- Cybex-Training mit 70% der Kraft im Seitenvergleich
- Dehnungstechniken

12 Wochen nach der Operation Befundkontrolle in unserer Kniesprechstunde

Phase IV 3 – 4 Monate nach Operation

- Sportartspezifisches Training, langsame Steigerung, geführte Bewegungen
- Tragen der Donjoy- Schiene zum Sport und bei Belastung im ersten Jahr nach Operation



Das Nachbehandlungsprogramm ist nur eine "Richtschnur" für die Rehabilitation und kann im Einzelfall individuell angepasst bzw. abgeändert werden.