

Kniekonzept Kniescheiben-Erstluxation

Behandlungsrichtlinie in Zusammenarbeit mit
Chefarzt Dr. med. Michael Henkel, Klinik für Unfall- und Handchirurgie, Orthopädie

**Bitte ergänzend
zum Kniekonzept-
Nachbehandlungsheft
verwenden**



Zur Vorlage bei Ihrem weiterbehandelndem Arzt und Physiotherapeuten

	1. bis 14. Tag	3. bis 4. Woche	5. bis 6. Woche	ab der 7. Woche
	PHASE 1 Ziele: Schmerzlinderung, Reduktion der Schwellung, Erhöhung der Beweglichkeit	PHASE 2 Ziele: Erreichung der vollen Beweglichkeit, Erreichung Vollbelastung, Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten	PHASE 3 Ziele: Verbesserung der Alltagsmotorik, Übergang zu spezifischem Training, Koordination, Kraft, Ausdauer	PHASE 4 Ziele: Leistungsfähigkeit erhöhen, Kraft, Ausdauer
Mitteilung an weiterbehandelnden Arzt	PECH-Schema Keine NSARs ggf. entlastende Punktion		Beweglichkeit	Sportfreigabe je nach Befund
Belastung				
ADVAGO[®] knee	20°	20-60°	10-90°	FREI langsam Abtrainieren
Orthelligent[®] KNEE	Test 1, 2 3x pro Woche	Test 1, 2 3x pro Woche	Test 1, 2, 3 3x pro Woche	Test 1, 2, 3, 4 3x pro Woche
Physiotherapie	Taping der Patella Rundumspannung Isometrische Quadrizepsspannung Beübung passiv frei	PNF Ergometer (langsam) Muskelaufbau geschlossene Kette Aktive Übungen in die Flexion	Muskelaufbau offene Kette Kräftigung insb. Vastus medialis, Hüftaußenrotatoren	Propriozeption Powerplate Krafttraining Vorsichtig Lauf- und Ergotraining

Abrollen	Teilbelastung mit 20kg	Zunehmende Vollbelastung	SUPROknee	ADVAGOknee
Lauftraining	Sportartenspezifisches Training	Spezielles Krafttraining	Ergometer/Fahrrad	Orthelligent App