

# Kniekonzept

## Vordere Kreuzbandverletzung

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

|  | OP bis 7. Tag   | 7. bis 14. Tag  | 3. bis 4. Woche                                 | 5. bis 6. Woche  | 7. bis 12. Woche   | Nach 4 Monaten                            | Nach 6 Monaten   |
|--|---|---|---|--|--|---|--|
|  | <b>PHASE 1</b><br>Ziele: Schmerzlinderung, Reduktion der Schwellung, Erhöhung der Beweglichkeit |   |   | <b>PHASE 2</b><br>Ziele: Erreichung der vollen Beweglichkeit, Erreichung Vollbelastung, Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten | <b>PHASE 3</b><br>Ziele: Verbesserung der Alltagsmotorik, Übergang zu spezifischem Training, Koordination, Kraft, Ausdauer |   | <b>PHASE 4</b><br>Ziele: Leistungsfähigkeit erhöhen, Kraft, Ausdauer |
| <b>Mitteilung an weiterbehandelnden Arzt</b> | Röntgen<br>Keine NSARs  | 14. Tag<br>Entfernung Naht oder Steri-Strips  | Beweglichkeit                                   | Beweglichkeit  |  |   | 6-12 Monate:<br>Sportfreigabe je nach Funktion                       |
| <b>Belastung</b>                             |   |   |   |  |  |   |  |
| <b>ADVAGO<sup>®</sup> knee</b>               | 0°  | 0°-90°  | FREI  | FREI   |  |   |  |
| <b>Orthelligent<sup>®</sup> KNEE</b>         | <b>Test 1, 2</b><br>3x pro Woche  | <b>Test 1, 2</b><br>3x pro Woche  | <b>Test 1, 2, 3</b><br>3x pro Woche             | <b>Test 1, 2, 3</b><br>3x pro Woche  | <b>Test 1, 2, 3, 4</b><br>3x pro Woche   | <b>Test 1, 2, 3, 4, 5</b><br>3x pro Woche | <b>Test 1, 2, 3, 4, 5, 6</b><br>3x pro Woche                         |
| <b>Physiotherapie</b>                        | Rundumspannung<br>Isometrische Quadrizepsspannung<br>Beübung passiv 0-90°                       | Dehnung ischiocrurale Muskulatur<br>PNF<br>Ergometer (langsam)<br>Aktive Übungen in die Flexion | Muskelaufbau geschlossene Kette<br>Beübung frei | Propriozeptionsübungen   | Muskelaufbau (Extension gegen Widerstand)<br>Koordination  | Ergometer (schnell)<br>Schnellkraft       |  |

|                     |   |                                 |                          |                   |                         |
|---------------------|---|---------------------------------|--------------------------|-------------------|-------------------------|
| <b>Abrollen</b>     | <b>Teilbelastung mit 20kg</b>           | <b>Zunehmende Vollbelastung</b> | <b>SUPROknee</b>         | <b>ADVAGOknee</b> | <b>Orthelligent App</b> |
| <b>Lauftraining</b> | <b>Sportarten-spezifisches Training</b> | <b>Spezielles Krafttraining</b> | <b>Ergometer/Fahrrad</b> | <b>Schwimmen</b>  | <b>Datum/Stempel</b>    |