

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
	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	Röntgen Keine NSARs	14. Tag Entfernung Naht oder Steri-Strips	Beweglichkeit	Beweglichkeit			6-12 Monate: Sportfreigabe je nach Funktion
Belastung							
ADVAGO[®] knee	0°	0°-90°	FREI	FREI			
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 3x pro Woche	Test 1, 2, 3, 4 3x pro Woche	Test 1, 2, 3, 4, 5 3x pro Woche	Test 1, 2, 3, 4, 5, 6 3x pro Woche
Physiotherapie	Rundumspannung Isometrische Quadrizepsspannung Beübung passiv 0-90°	Dehnung ischiocrurale Muskulatur PNF Ergometer (langsam) Aktive Übungen in die Flexion	Muskelaufbau geschlossene Kette Beübung frei	Propriozeptionsübungen	Muskelaufbau (Extension gegen Widerstand) Koordination	Ergometer (schnell) Schnellkraft	

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

WM-INKN-013_Stand 26.10.2022

Kniekonzept

Vordere Kreuzbandverletzung mit Meniskusriss

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
	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	Röntgen Keine NSARs	14. Tag Entfernung Naht oder Steri-Strips		Beweglichkeit			6-12 Monate: Sportfreigabe je nach Funktion
Belastung							
ADVAGOknee	0°	0°-60°	0°-60°	0°-90°	FREI		
Orthelligent KNEE	Test 1 3x pro Woche	Test 1, 2 3x pro Woche	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	Test 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 3x pro Woche
Physiotherapie	Rundumspannung Isometrische Quadrizepsspannung Beübung passiv 0-60°	Dehnung ischiocrurale Muskulatur PNF Ergometer (langsam) Aktive Übungen in die Flexion	Beübung passiv 0-90°	Muskelaufbau geschlossene Kette Propriozeptionsübungen Beübung 0-120°	Muskelaufbau (Extension gegen Widerstand) Koordination Beübung frei	Ergometer (schnell) Schnellkraft	

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

Kniekonzept Komplexer Meniskusriss

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
	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	Röntgen keine NSARs	14. Tag Entfernung Naht oder Steri-Strips			Beweglichkeit		10-12 Monate: Sportfreigabe je nach Funktion
Belastung							
ADVAGO[®] knee	0°	0°	0°-60°	0°-90°	FREI langsames Abtrainieren		
Orthelligent[®] KNEE	Test 1 3x pro Woche	Test 1, 2 3x pro Woche	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	Test 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 3x pro Woche
Physiotherapie	Rundumspannung Isometrische Quadrizepsspannung Beübung passiv 0-30°	Dehnung ischiocrurale Muskulatur PNF Beübung passiv 0-30°	Beübung passiv 0-90°	Ergometer (langsam) Aktive Übungen in die Flexion Beübung passiv 0-90°	Muskelaufbau geschlossene Kette Propriozeptionsübungen Muskelaufbau (Extension gegen Widerstand, keine tiefen Kniebeugen!) Beübung frei	Koordination Ergometer (schnell) Schnellkraft	

Abrollen	Teilbelastung mit 20kg	Zunehmende Vollbelastung	SUPROknee	ADVAGOknee	Orthelligent App
Lauftraining	Sportarten-spezifisches Training	Spezielles Krafttraining	Ergometer/ Fahrrad	Schwimmen	

Kniekonzept

Hochgradige Seitenbandverletzung

Bitte ergänzend zum Kniekonzept-Nachbehandlungsheft verwenden



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

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
	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	ggf. Röntgen keine NSARs	14. Tag ggf. Entfernung Naht oder Steri-Strips		Beweglichkeit			6-12 Monate: Sportfreigabe je nach Verletzung & Funktion
Belastung							
ADVAGO[®] knee	20°	20°-60°	10°-70°	0°-90°	FREI langsames Abtrainieren		
Orthelligent[®] KNEE	Test 1 3x pro Woche	Test 1, 2 3x pro Woche	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	Test 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 3x pro Woche
Physiotherapie	Rundumspannung Isometrische Quadrizepsspannung Beübung passiv 20-60° Seitenbandschutz	Dehnung ischiocrurale Muskulatur PNF Ergometer (langsam) Aktive Übungen in die Flexion Beübung passiv 0-90° Seitenbandschutz	Muskelaufbau geschlossene Kette Beübung passiv 0-90° Seitenbandschutz	Propriozeptionsübungen Beübung passiv frei Seitenbandschutz	Muskelaufbau (Extension gegen Widerstand) Koordination Beübung passiv frei	Ergometer (schnell) Schnellkraft	

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

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				
ADVAGOknee	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

Kniekonzept MPFL-Rekonstruktion

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	2. 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	Keine NSARs	14. Tag Entfernung Naht oder Steri-Strips	Beweglichkeit	Sportfreigabe je nach Befund
Belastung				
ADVAGOknee	20°	10-90°	Frei langsames Abtrainieren	
Orthelligent KNEE	Test 1, 2 3x pro Woche	Test 1, 2, 3 3x pro Woche	Test 1, 2, 3, 4 3x pro Woche	Test 1, 2, 3, 4 3x pro Woche
Physiotherapie	Lymphdrainage Rundumspannung Isometrische Quadrizepsspannung Beübung passiv frei	PNF Ergometer (langsam) Muskelaufbau geschlossene Kette	Kräftigung insb. Vastus medialis, Hüftaußenrotatoren	Propriozeption Muskelaufbau offene Kette Powerplate Vorsichtig Lauf- und Ergotraining

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

Knienkonzept

Streckapparat - Verletzung

Kniescheibe, Quadriceps- oder Patellasehne

Behandlungsrichtlinie in Zusammenarbeit mit

Chefarzt Dr. med. Michael Henkel, Klinik für Unfall- und Handchirurgie, Orthopädie

Bitte ergänzend zum Knienkonzept-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
	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	Röntgen Keine NSARs	14. Tag Entfernung Naht oder Steri-Strips	Beweglichkeit	Beweglichkeit	Beweglichkeit ggf. Entfernung McLaughlin Cerclage nach 3 Monaten	ca. 4-6 Monate: Sportfreigabe
Belastung	 (Vollbelastung in 0° Stellung)	 (Vollbelastung in 0° Stellung)	 (Vollbelastung in 0° Stellung)	 (Vollbelastung in 0° Stellung)	 Beweglichkeit	 Sportfreigabe
ADVAGO[®] knee	 0°	 0°-30°	 0°-60°	 0°-90°	 FREI langsames Abtrainieren	
Orthelligent[®] KNEE	 Test 1 3x pro Woche	 Test 1, 2 3x pro Woche	 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	Rundumspannung Isometrische Quadrizepsspannung Beübung passiv 0-60°	Dehnung ischiocrurale Muskulatur PNF Beübung passiv 0-60°	Ergometer mit ADVAGO [®] knee langsam, wenig Widerstand Beübung passiv 0-90°	Propriozeptionsübungen in strecknaher Stellung Beübung frei	Muskelaufbau erst geschlossene Kette dann zunehmend offene Kette Koordination	Ergometer (schnell) Schnellkraft

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

Kniekonzept

Hintere 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

	1. 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
	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	Röntgen Keine NSARs	14. Tag Entfernung Naht oder Steri-Strips		Beweglichkeit	Beweglichkeit	Beweglichkeit Stabilität	10-12 Monate: Sportfreigabe je nach Funktion
Belastung							
ADVAGO[®] knee							
Orthelligent[®] KNEE							
Physiotherapie	Lymphdrainage Rundumspannung Isometrische Quadrizepsspannung Beübung passiv 0-20° in Bauchlage	PNF Beübung passiv 0-20° in Bauchlage	Beübung passiv 0-40° in Bauchlage	Beübung passiv 0-60° in Bauchlage	Muskelaufbau geschlossene Kette Ergometer (langsam) Propriozeptionsübungen Koordination Beübung passiv frei	Muskelaufbau offene Kette Ergometer (schnell) Schnellkraft	

Abrollen	Teilbelastung mit 20kg	Zunehmende Vollbelastung	medi PTS Schiene	medi M.4s PCL dynamic	Orthelligent App
Lauftraining	Sportartenspezifisches Training	Spezielles Krafttraining	Ergometer/Fahrrad	Schwimmen	