

## Rehabilitation nach VKB-Ersatzplastik (Semitendinosus) Implantation erfolgt belastungsstabil

### OP-Tag

- Lokale Eisanwendung unmittelbar postoperativ
- Knie in Streckung lagern
- Abschwellende Tabletten für einige Tage
- Schmerztropfen bei Bedarf (z.B. Tramal/Valoron)
- Antithrombosespritzen 1x täglich (bis Vollbelastung)

### 1. - 2. Tag

- Entfernung der Redondrainagen, Verbandswechsel
- Mehrmals täglich 20 min. Eisanwendung
- Aktives Anheben des Beines in Streckstellung 0°
- Aufstehen und Gangschulung mit Teilbelastung ca. 20 kg
- Röntgen - Kontrolle
- Kniebewegungsmaschine

### Ab 3. Tag

#### **Ziel in der 1. Woche: physiologische Belastung mit Gehstöcken, aktiv S/B 0-0-90, Schwellung vermeiden**

- Zunehmende Belastung, kontrolliertes Gehen
- wenn Gangbild korrekt dann freies Gehen erlaubt
- Zunehmend passive und aktive Beugung bis Schmerzgrenze
- Intensive Krankengymnastik (2-5 x pro Woche)
- Mehrmals täglich 20 min. Eisanwendung
- Treppensteigen ohne Gehstützen, wenn muskulär stabilisiert
- Fädenentfernung 10. Tag, Donjoy-Schiene

### Ab 14. Tag

#### **Ziel in der 2. Woche: physiologische Belastung ohne Gehstöcken, aktiv S/B 0-0-90, Schwellung vermeiden!**

- Beweglichkeit ohne Schmerzauslösung frei steigern
- Kraul- und Flossenschwimmen; Aquajogging (bei Bedarf)
- Lockeres Fahrradfahren auf Ergometer

Alter Postplatz 2  
 (Querspange)  
 71332 Waiblingen  
 Telefon 07151 172221  
 07151 172224  
 Telefax 07151 9815582  
 www.doc-reichmann.de

Sprechzeiten  
 Mo - Fr  
 8.00 - 12.00 Uhr  
 Mo, Di, Mi, Fr  
 15.00 - 17.00 Uhr  
 Sa  
 10.00 - 12.00 Uhr  
 Termine nach  
 Vereinbarung

Notfälle, Arbeits-,  
 Schul- und  
 Wegeunfälle  
 8.00 - 18.00 Uhr  
 durchgehend

Sportverletzungen

Ambulante und  
 Stationäre Operationen

Arthroskopie Knie  
 ● Kreuzband  
 ● Meniskus  
 ● Knorpel  
 ● Gelenkersatz

Schulter  
 ● Stabilisierung  
 ● Rotatorenmanschette  
 ● Impingement

Hüfte  
 ● Gelenkersatz

Ellenbogen

Sprunggelenk

Frakturen der Extremitäten

Hand- und Fußchirurgie

Arbeits- Schul-  
 und Wegeunfälle

6. Woche

**Kontrolluntersuchung Praxis**

**Ziel in der 6. Woche:  
 beschwerdefreie Belastung Streckung frei,  
 Beugung fast komplett**

- Reizloses Kniegelenk, freie aktive Streckung
- Beugeeinschränkung bis 10° noch möglich
- Volle Belastung bei physiologischem Gangbild
- gesteigerte Kraft- Ausdauertraining und neuromuskuläre Koordinationsübungen
- Fahrradfahren und Inlinern möglich
- Arbeitsfähigkeit sollte in der Regel bereits bestehen

Alter Postplatz 2  
 (Querspange)  
 71332 Waiblingen  
 Telefon 07151 172221  
 07151 172224  
 Telefax 07151 9815582  
 www.doc-reichmann.de

Sprechzeiten  
 Mo - Fr  
 8.00 - 12.00 Uhr  
 Mo, Di, Mi, Fr  
 15.00 - 17.00 Uhr  
 Sa  
 10.00 - 12.00 Uhr  
 Termine nach  
 Vereinbarung

4. Monat

**Kontrolluntersuchung Praxis (Termin vereinbaren)**

**Ziel in der 16. Woche:  
 normales Kniegelenk mit seitengleicher Stabilität und  
 Beweglichkeit; auftrainierte Muskulatur; gute Koordination**

- Lauftraining/Jogging (nach der 14. postoperativen Woche)
- lockeres sportartspezifisches Training ohne Gegnerkontakt
- z.B. werfen/fangen/dribbling; leichtes Schußtraining/Sprungwurf
- zunehmend neuromuskuläres Koordinationstraining unter Wettkampfbedingungen (ab 5. Monat)

Notfälle, Arbeits-,  
 Schul- und  
 Wegeunfälle  
 8.00 - 18.00 Uhr  
 durchgehend

.....  
 Sportverletzungen

Ambulante und  
 Stationäre Operationen

Arthroskopie Knie  
 ● Kreuzband  
 ● Meniskus  
 ● Knorpel  
 ● Gelenkersatz

6. - 12. Monat

**Kontrolluntersuchung Praxis (Termin vereinbaren)**

- Bei guter Stabilität und muskulärer und koordinativer Kompensation weitere Belastungssteigerung
- Sportartspezifisches Training
- Wettkampfbelastung

Schulter  
 ● Stabilisierung  
 ● Rotatorenmanschette  
 ● Impingement

Hüfte  
 ● Gelenkersatz

Ellenbogen

Sprunggelenk

Frakturen der Extremitäten

Hand- und Fußchirurgie

Arbeits- Schul-  
 und Wegeunfälle

**Kontrolluntersuchung Praxis (1 Jahr postoperativ)**

**Bei zusätzlichen Verletzungen und/oder operativen Maßnahmen\* erfolgt die Reha nach individuellen im OP-Bericht festgelegtem Schema!**

- \* Meniskusnaht und Refixation
- \* Knochen- Knorpelverletzungen
- \* Innenbandriß, Außenbandriß
- \* Revisionseingriff (je nach intraop. Fixierung)
- \* Hintere Kreuzbandverletzung