

1. - 3. Woche

- Knieführungsschiene 0/0/0
- 3-Punkt-Gang

- passiv: 0/0/30
- CPM 0/0/30 (als Hausbehandlung mit Leihgerät)

- aktiv: 0/0/0
- aktive Übung op. Bein mit Ko-kontraktion (Anspannen von Quadrizeps u. Ischiokruralmuskulatur beim Heben des Beines)
 - achsengerechte Bewegungstherapie, PNF bd. Beine
 - „Kurzer Fuß“ n. Janda im Stand u. Schritt

!! Keine isolierte Quadrizepsschulung !!

4. - 6. Woche

- Knieführungsschiene 0/0/30
- 2-Punkt-Gang

- passiv: 0/0/60
- CPM 0/0/60 (als Hausbehandlung mit Leihgerät)

- aktiv: 0/0/30 s. o., zusätzlich:
- Stemmführung nach Brunkow
 - PNF gegen Widerstand
 - Training im sensomotorischen System z.B. Posturomed, Propriomed, Kletterwand

!! Kein isoliertes Quadrizepstraining !!

ab. 7. Woche

- Schiene entfällt
- Stützen allmählich weglassen

- passiv: 0/0/90
- aktiv/assistiv:
- Artrofit-K als Leihgerät

- Aktiv 0/0/90 s. o., zusätzlich
- Weichbodenmatte, Minitrampolin
 - „Kurzer Fuß“ nach Janda im Sitz

- Entlassung 10. - 14. Tag
- Microstim sofort + mitgeben (Vastus med.)
- Ergänzende Therapie: Heiße Rolle, Kryotherapie (Kryo-Cuff), bei Bedarf Lymphdrainage
- ab 8. Woche Steigerung der Flexion