

1. - 3. Woche

- lange MOS 0/10/10
- 3-Punkt-Gang

(Schienenabnahme zur Krankengymnastik möglich - Compliance)

passiv: 0/10/10

aktiv: 0/10/10

- aktive Übung op. Bein mit Kokontraktion (Anspannen von Quadrizeps u. Ischiokruralmuskulatur beim Heben des Beines)
- achsengerechte Bewegungstherapie, PNF bd. Beine auch gegen Widerstand
- „Kurzer Fuß" nach Janda im Stand u. Schritt

4. - 6. Woche

- lange MOS 0/0/60
- 2-Punkt-Gang

passiv: 0/0/60

aktiv/assistiv:

- Artrofit-K o.a. (Hausbehandlung mit Leihgerät)

aktiv: 0/0/60

- s. o., zusätzlich:
- Stemmführung nach Brunkow
 - Training im sensomotorischen System z. B. Posturo-med, Propriomed, Kletterwand

ab 7. Woche

Keine Unterarmstützen

passiv: frei

aktiv/assistiv:

- Artrofit-K bei Bedarf weiter

aktiv: frei

s.o., zusätzlich:

- Steigerung des Koordinationstrainings z. B. Minitrampolin, Weichbodenmatte
- MTT z. B. Fahrradergometer, Laufband

- Entlassung ca. 10. Tag
- Ergänzende Therapie: Heiße Rolle, Kryotherapie (Kryo-Cuff), bei Bedarf Lymphdrainage, EMS (Kokontraktion)
- Für 6 Monate keine Kontaktsportarten