

1. - 3. Woche

UA-Stützen im 3-Punkt-
Gang (Teilbelastung)

passiv:
freie Beweglichkeit

- CPM als Hausbehandlung mit Leihgerät (2 mal täglich)
- pass. Patellamobilisation

aktiv:
freie Beweglichkeit

- aktive Übungen op. Bein in Kokontraktion (Anspannen von Quadrizeps u. Ischiokruralmuskulatur beim Heben des Beines)
- achsengerechte Bewegungstherapie, PNF gegen Widerstand
- „Kurzer Fuß“ nach Janda

ab 4. Woche

Belastungsaufbau

passiv: frei

aktiv/assistiv:

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

aktiv: frei

s. o., zusätzlich:

- Stemmführung nach Brunkow o. ä.
- Koordinationstraining
- MTT

- Entlassung 7. bis 14. Tag in Abhängigkeit vom Befund
- Ergänzende Therapie: Heiße Rolle, Kryotherapie (Kryo-Cuff), bei Bedarf Lymphdrainage, Mikrostim (Vastus medialis, max. 3 Monate)