



## Nachbehandlung Kniegelenks-Operationen

	Woche 1+2	Woche 3+4	Woche 5+6	Woche 7+8	Woche 9-12	Woche 13-16	Ab 4 Monate
Meniskusteilresektion	Bewegungsübungen ROM frei, Belastungsaufbau nach Beschwerden Kälteanwendungen	Propriozeption- und Beinachsentraining mit wenig Widerstand	Zunehmender Widerstand nach Massgabe der Beschwerden frei funktionell	Sportartspezifisches Training	Aktivität ohne Einschränkung		
VKB-Rekonstruktion	Bewegungsübungen ROM frei, Kälteanwendungen, TB mit Stöcken	Belastungsaufbau nach Beschwerden bis Vollbelastung	Propriozeption- und Beinachsentraining ohne Widerstand	Zunehmender Widerstand nach Massgabe der Beschwerden	Sportartspezifisches Training	Aktivität ohne Einschränkung	
Meniskusnaht	Bewegungsübungen ROM max 90/0/0, Kälteanwendungen, TB max 15 kg mit Stöcken	Bewegungsübungen ROM max 90/0/0, TB max 15 kg mit Stöcken	Bewegungsübungen ROM frei TB max 15 kg mit Stöcken	Bewegungsübungen ROM frei, TB max 25 kg mit Stöcken	Belastungsaufbau nach Beschwerden bis Vollbelastung	Sportartspezifisches Training	Aktivität ohne Einschränkung
Chondroplastik	Bewegungsübungen ROM max 90/0/0, Kälteanwendungen, TB max 15 kg mit Stöcken	Bewegungsübungen ROM max 90/0/0, TB max 15 kg mit Stöcken	Bewegungsübungen ROM max 90/0/0, TB max 15 kg mit Stöcken	Bewegungsübungen ROM frei, TB max 25 kg mit Stöcken	Belastungsaufbau nach Beschwerden bis Vollbelastung	Sportartspezifisches Training	Aktivität ohne Einschränkung
Teilprothese	Bewegungsübungen ROM frei, Belastungsaufbau nach Beschwerden Kälteanwendungen	Propriozeption- und Beinachsentraining mit wenig Widerstand Kälteanwendungen	Zunehmender Widerstand nach Massgabe der Beschwerden frei funktionell	Zunehmender Widerstand nach Massgabe der Beschwerden frei funktionell	Aktivität ohne Einschränkung		
Totalprothese	Bewegungsübungen ROM frei, Belastungsaufbau nach Beschwerden Kälteanwendungen	Propriozeption- und Beinachsentraining mit wenig Widerstand Kälteanwendungen	Zunehmender Widerstand nach Massgabe der Beschwerden frei funktionell	Zunehmender Widerstand nach Massgabe der Beschwerden frei funktionell	Aktivität ohne Einschränkung		
Phase 1 Schmerzlinderung, Abschwellung, Beweglichkeitsverbesserung	Phase 2 Volle Beweglichkeit, Belastungsteigerung bis Vollbelastung	Phase 3 Verbesserung der Alltagsmotorik, Koordination, Kraft	Phase 4 Stabilisierung und Beginn mit spezifischem Training	Phase 5 Erhöhung der Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Kraft			