

Nachbehandlungsschema für Physiotherapeuten Resezierende OPs (Meniskus, Plica, Hoffa), lateral Release

Patientenname: geb.:

Diagnose:

Operation

Behandlungsbeginn ab Sofort/ ab dem

PHASE I: 1. postoperative Woche

(= Phase der postoperativen Abschwellung)

- Vollständige Entlastung des Beines für 1 - 3 Tage
- Beginn der Teilbelastung mit 10 – 20 kg bis 10. postoperativen Tag, anschließend Übergang in volle Belastung (schwellungs- u. schmerzabhängig)

Ziel: - Schmerzlinderung
- Ödemreduktion
- Verbesserung der Beweglichkeit

Training: - Anleitung zum Eigentraining (Atrophie-, Thrombose-, Ödemprophylaxe)
- KG/PNF/MT
- Patellamobilisation
- Kryotherapie bei Bedarf
- Elektrotherapie/Ultraschalltherapie (bei Bedarf)
- Gangschulung/Beinachsentraining

Medikamentöse Begleittherapie: - NSAR für 7 Tage

PHASE II: 2. – 3. postoperative Woche

(= Phase des Übergangs in die Vollbelastung)

Ziel: - Erreichen der Beweglichkeit
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

Training: - PNF/MT/KG
- neuromuskuläre Koordination
- Mobilisation (der Patella/Narbenmobilisation)
- Leg Press (leicht, mit niedrigen Gewichten/achsengerecht)
- Ergometertraining/Crossover
- MLD bei Bedarf
- Muskeldekontraktionen
- Myofaciale Techniken zur Vermeidung von Verklebungen

E-Training: - EMS (vastus medialis)
- ggf. Laser-Therapie/US-Therapie an Inzisionsstellen

PHASE III: Ab 4. – 6.. postoperative Woche
(= Phase der beginnenden Belastung + Übergang in volle Belastung)

Ziel:

- Optimierung der Beweglichkeit
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- Steigerung des kontrollierten Muskelaufbaustrainings

Training:

- KG/MT/PNF
- Mobilisationstechniken
- Muskelauftrennung/Kraftausdauer
- Ergometer
- Propriozeptives Training (Kippbrett, Therapiekreisel, Weichbodenmatten usw.)

PHASE IV: Ab 10. – 12.. postoperativen Woche

Ziel: - Übergang zu sportspezifischem Training

Training:

- Koordinationstraining
- Leg Press Belastungssteigerung
- Übergang/Beginn reaktives Training, Sprünge
- Side Stepps
- Verbesserung spezieller Kraft und Ausdauer
- Isokinetisches Training:
 - konzentrisch
 - exzentrisch
 - Kombinationen
- Beginn Lauftraining – ebenes Gelände
- extensives Intervalltraining
- Aquajogging