

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
 - Myofasciale 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 Muskelaufbautrainings

- Training:**
- KG/MT/PNF
 - Mobilisationstechniken
 - Muskelauftraining/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
 - excentrisch
 - Kombinationen
 - Beginn Lauftraining – ebenes Gelände
 - extensives Intervalltraining
 - Aquajogging