



Hinweise zur Nachbehandlung/Rehabilitation nach Knorpel Eingriffen am Kniegelenk

Bei Ihnen wurde ein Microfracturing eine Knochen-/Knorpeltransplantation durchgeführt.

Phase	Ziele	Maßnahmen	Medikation	Hilfsmittel	ACHTUNG!
1 (1. - 2. Woche)	- Schmerzlinderung - Bewegung OHNE Belastung	- Entlastung an 2 Unterarmgehstützen - Ersatztraining für Sportler <u>Physiotherapie:</u> - Patellamobilisation, Elektrotherapie, Oberkörpertraining, Wassertherapie ab 2. Woche, Aktivierung des Musculus quadrizeps <u>selbstständig:</u> - Kühlung, Schonung, Kokontraktion der Oberschenkelmuskulatur	- Thromboseprophylaxe 1x tgl. alle 24 h - Entzündungshemmer nach Verordnung	- Gerät zur Muskelstimulation (3x 20 Min. tgl.) > Muskelerhalt, Kokontraktion - Motorschiene (mehrmals tgl.) > Abtransport Ödem, Gelenkmilieu - verbesserung - Hartrahmenorthese > Stabilisierung, Entlastung - Kompressionsstrümpfe > Ödemreduktion	- Bein NICHT belasten, NICHT Autofahren - bei Schwellung u. Schmerz > Hochlagerung, ggf. Kompression lockern, Ruhe, Kühlung, ggf. Höchstdosis der Schmerzmedikation - bei Nachblutung > Kompression, Ruhe, Kühlung - bei Sekretausfluss/Rötung/ starken Schmerz/Fieber >>> sofort Wiedervorstellung bei uns
2 (3. - 6. Woche)	- Bewegung mit allmählicher Teilbelastung	- Sohlenkontakt an Unterarmgehstützen <u>Physiotherapie:</u> - Kokontraktion der Oberschenkelmuskulatur - Oberschenkel-curls		- Hartrahmenorthese - Gerät zur Muskelstimulation (3x 20 Min. tgl.) > Muskelerhalt, Kokontraktion	
3 (7. - 12. Woche)	- Arbeits- und Sportfähigkeit wiederherstellen	<u>Physiotherapie:</u> - Krafttraining zur Belastungssteigerung ausdehnen - Oberschenkel-curls		- Orthese bei längerer Belastung	- Übungen in offener Kette

Perspektiven: - Regeneration bis zur vollen Belastbarkeit in Abhängigkeit von Größe und Lokalisation des Knorpeldefektes sowie Alter, Gewicht, Anforderungen und Compliance des jeweiligen Patienten
> Arbeits- bzw. Sportfähigkeit individuell mit dem Operateur besprechen

Wir wünschen Ihnen einen guten Heilungsprozess sowie eine schnelle und erfolgreiche Rückkehr zu Arbeit und Sport!