



Nachbehandlungsschema: VKB Plastik Semitendinosustechnik / Grazilis	
1. - 6. Woche, bis Nachkontrolle	<p>Limiten / Belastung</p> <ul style="list-style-type: none"> – 15 kg Teilbelastung für 6 Wochen – aktiv und passiv keine Bewegungslimiten – Bei Lagerung und auf Kinetec vordere Schublade vermeiden – Kein Brace
ab 1. postoperativem Tag	<ul style="list-style-type: none"> – Passive und aktive Mobilisation bis Schmerzgrenze – Instruktion Thromboseprophylaxe – Instruktion Mantelspannung – Instruktion Lagerung – Instruktion Mobilisation an Unterarmgehstöcken im 3 PG mit 15 kg Teilbelastung – Kinetec Anpassung nach Redonentfernung
Ziele bis Austritt	<ul style="list-style-type: none"> – Mobil auf Treppe und Gang an Unterarmgehstöcken – Mantelspannung – Aktive Flex / Ext unter Vermeidung der vorderen Schublade im Kniegelenk
1. - 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> – 3 PG, Gangschulung – Gelenkmobilisation aktiv und passiv – Narbenmobilisation nach abgeschlossener Wundheilung
ab 7. Woche, nach Nachkontrolle	<ul style="list-style-type: none"> – Keine Limiten, Vollbelastung – Funktionelle Übungen nach individuellem Bedürfnis und Rehaziel
Zeitliche Angaben bis 6 Wochen nach 6 Wochen nach 16 Wochen nach 6 Monaten nach 8 Monaten nach 10 bis 12 Monaten	<p>Hometrainer unter Einhaltung von 15kg Teilbelastung, Aquajogging</p> <p>Autofahren (in Absprache mit Arzt), Velofahren, Walken, Schwimmen</p> <p>Joggen (ebenes Gelände / Laufband), Inline Skaten, Wandern im ebenen Gelände</p> <p>Brustschwimmen, Tanzen, Biken, Joggen und Wandern im Gelände</p> <p>Alle Sportarten (Skifahren, Langlaufen, Tennis, Squash, Volleyball, Biken)</p> <p>Vollkontaktsportarten (Handball, Fussball, Kampfsport)</p>
Allfällige Ergänzungen oder Abweichungen auf der physiotherapeutischen Verordnung sind zu beachten und als verbindlich zu betrachten.	