



## Nachbehandlungsschema: VKB Plastik Patellarsehnenplastik

1. - 6. Woche, bis Nachkontrolle	<b>Limiten / Belastung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 15 kg Teilbelastung für 6 Wochen</li> <li>– <b>aktiv und passiv</b> keine Bewegungskriterien</li> <li>– Bei Lagerung und auf Kinetec vordere Schublade vermeiden</li> <li>– Brace für 2 Wochen</li> </ul>
ab 1. postoperativem Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Passive und aktive Mobilisation bis Schmerzgrenze</li> <li>– Instruktion Thromboseprophylaxe</li> <li>– Instruktion Mantelspannung</li> <li>– Instruktion Lagerung</li> <li>– Instruktion Mobilisation an Unterarmgehstöcken im 3 PG</li> <li>– Kinetec Anpassung nach Redonentfernung</li> </ul>
Ziele bis Austritt	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mobil auf Treppe und Gang an Unterarmgehstöcken</li> <li>– Mantelspannung</li> <li>– Aktive Flex / Ext unter Vermeidung der vorderen Schublade im Kniegelenk</li> </ul>
1. - 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 3 PG, Gangschulung</li> <li>– Gelenkmobilisation aktiv und passiv</li> <li>– Narbenmobilisation nach abgeschlossener Wundheilung</li> </ul>
ab 7. Woche, nach Nachkontrolle	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Keine Limiten, Vollbelastung</li> <li>– Funktionelle Übungen nach individuellem Bedürfnis und Rehaziel</li> </ul>
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 15 Kg</p> <p>Autofahren (in Absprache mit Arzt), Velofahren, Walken, Schwimmen (nur Crawl)</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>
<p>Allfällige Ergänzungen oder Abweichungen auf der physiotherapeutischen Verordnung sind zu beachten und als verbindlich zu betrachten.</p>	