

Nachbehandlung nach VKB-Plastik

1. bis 3. Woche:

- Extension/Flexion 0°/0°/60°
- 15 kg Bodenkontaktbelastung an Unterarmgehstützen
- Gangschulung an Unterarmgehstützen
- Krankengymnastik unter genannter Limitation
- Ggf. Manuelle Lymphdrainage
- Physikalische Therapie

4. Woche:

- Extension/Flexion 0°/0°/60°
- Belastung mit halbem Körpergewicht an Unterarmgehstützen
- Krankengymnastik unter genannter Limitation

5. bis 6. Woche:

- Extension/Flexion 0°/0°/90°
- Beginn der schmerzadaptierter Vollbelastung
- Abtrainieren der Unterarmgehstützen

7. bis 12. Woche:

- Vollbelastung im Alltag
- Muskelaufbau
- Fahrradergometer
- Beginn Lauftraining auf ebenem Untergrund/Laufband
- Propriozeptives Training ohne Rotationsbelastung des Knies und ohne Rüttelplatte/Wackelbrett

4. bis 6. Monat:

- Fortführen Muskelaufbau
- Lauftraining
- Ausdauertraining
- Fahrrad fahren
- Schwimmen (kraulen)

7. bis 9. Monat:

- Gesteigertes sportartspezifisches Training in Rücksprache mit dem Operateur

9. bis 12. Monat:

- Kontaktsport und Stopp-and-go-Sportarten (Tennis, Volleyball, Fußball, Hockey etc.) erst nach 9-12 Monaten