

Dr. med. Konstantinos Cafaltzis

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spez.
Unfallchirurgie, Sportmedizin, Manuelle Medizin
AGA Arthroskopeur

Mail: cafaltzis@neos-praxis.de

Tel.: 0621 6359010



Nachbehandlungsplan Knorpelchirurgie (Knorpeltransplantation)

3-4 Tagen postoperativ

- Hochlagerung und Eisapplikation
- Medikation mit NSAR (z.B. Voltaren), danach je nach Schmerz- und Schwellungssituation
- Manuelle Lymphdrainage
- Übungen mit frühfunktionellen Maßnahmen 2-3 mal pro Woche
- 20 kg Teilbelastung unter Nutzung von Unterarmgestützen

1-2 Wochen postoperativ

- Weiterhin manuelle Lymphdrainage
- Weiterhin Übungen mit frühfunktionellen Maßnahmen 2-3 mal pro Woche
- Weiterhin 20 kg Teilbelastung unter Nutzung von Unterarmgestützen

3-4 Wochen postoperativ

- Weiterhin manuelle Lymphdrainage
- Weiterhin Übungen mit frühfunktionellen Maßnahmen 2-3 mal pro Woche

5-6 Wochen postoperativ

- Schrittweiser Belastungsaufbau zur Vollast für kurze Gehstrecken
- Intensivierung des Muskelaufbautrainings

Ab den 6. Monat postoperativ

- Sportspezifisches Training

WICHTIG: Immer Rücksprache mit Operateur halten!