

## **Dr. med. Konstantinos Cafaltzis**

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

**Mail: [cafaltzis@neos-praxis.de](mailto:cafaltzis@neos-praxis.de)**

**Tel.: 0621 6359010**



# **Nachbehandlungsplan Knorpelersatztherapie (zellulär und azellulär)/Knorpeltransplantationen**

## **ab 1. postoperativen Tag:**

- Lagerung in Klettschiene
- Eis/Kühlung
- Thromboseprophylaxe
- Mobilisation unter Teilbelastung **20 kg** Körpergewicht
- Antiphlogistikum nach Befund (mindestens 1 Woche postoperativ)
- aktive und passive Bewegungsübungen schmerzadaptiert frei
- statisches Muskeltraining
- eventuell:
  - Lymphdrainage
  - Patellamobilisation
  - Elektromuskelstimulation

## **1-2 postoperative Woche:**

- Weiterhin Teilbelastung mit **20 kg** Körpergewicht
- Bewegungsausmaß schmerzadaptiert frei

## **3-4 postoperative Woche:**

- Weiterhin Teilbelastung mit **20 kg** Körpergewicht
- Bewegungsausmaß schmerzadaptiert frei

## **5-6 postoperative Woche:**

- Weiterhin Teilbelastung mit **20 kg** Körpergewicht
- Bewegungsausmaß schmerzadaptiert frei

## **ab der 7. postoperativen Woche:**

- Das Bewegungsausmaß weiterhin frei und sollte erreicht werden
- Langsamer Übergang auf Vollbelastung
- freie Knieextension
- Muskelaufbautraining

**WICHTIG: Immer Rücksprache mit Operateur halten!**