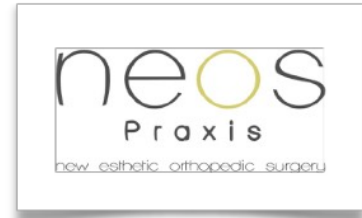


## **Dr. med. Konstantinos Cafaltzis**

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 Künstliches Kniegelenk (Teil- oder Vollprothese)**

## **1. postoperativer Tag**

- Sanfte limitierte Kühlung
- Motorschiene im schmerzfreien Bereich
- Aktive Fußbewegungen
- Isometrie für M. quadriceps
- Standübung am Bett (wenn Kreislaufsituation stabil)

## **2. postoperativer Tag**

- Bewegungsumfang schmerzadaptiert frei
- Motorschiene im schmerzfreien Bereich
- Schmerzadaptierte Vollbelastung mit UA-Gehstützen
- Ggf. Lymphdrainage
- KG, achselgerechte aktiv-assistierte Bewegungen des Beines bis zur Schmerzgrenze
- Isometrie für M. quadriceps
- Gangschule

## **3.-6. postoperativer Tag**

- Schmerzadaptierte Vollbelastung mit UA-Stützen
- Motorschiene schmerzadaptiert (Flex. 90-110°)
- Gangschule / Treppensteigen
- Erweiterte aktive Bewegungsübungen
- Rumpfstabilisierung
- Kräftigung der gesamten Beinmuskulatur
- Sensomotorisches und kontralaterales Training

## **1.-3. postoperative Woche**

- schmerzorientierte Vollbelastung
- Schmerzfrei Ext-Flex ohne Limitierung
- Keine tiefe Hocke
- Ggf. Lymphdrainage
- Patellamobilisation

- Dynamisches und Statisches Muskel- bzw. Beinachsentraining (geschlossene Kette)
- Weichteiltechniken
- ADL-Schulung
- Bei geschlossener Wunde Beginn mit Bewegungsbad
- Gleichgewichtstraining, Koordinations- u. Stabilisierungsübungen
- Narbenbehandlung nach Wundheilung

#### **4.-6. postoperative Woche**

- Vollbelastung
- UA-Stützen
- Sensomotorisches Training
- Bewegungsbad
- Gesteigertes Koordinations- und Krafttraining

#### **7.-12. postoperative Woche**

- Gesteigertes Koordinationstraining- und Krafttraining
  - Reaktive Stabilisationsschulung / Reaktionstraining
  - 3D - Bewegungsmuster mittels Zugapparat
- Ab den 6. Monat Aufnahme der vorherigen sportlichen Aktivitäten

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