



## NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

### ACT - femorotibial

Gesundheitszentrum Kelkheim  
Frankenallee 1 | 65779 Kelkheim  
Telefon 06195 6772-400  
www.orthopaeden-zentrum.de  
info@orthopaeden-zentrum.de

Zeit	Bewegung / Orthese	Belastung	Übungen
<b>1. - 2. Woche postoperativ</b>	<b>Mecron-Orthese Tag und Nacht</b>  Aus der Orthese heraus Extension/Flexion <b>0-0-60°</b>	Gehen an Unterarm- Gehstützen mit 20 kg Teilbelastung  Thromboseprophylaxe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quadrizepsisometrie (Anspannen der Kniestrecker) und Extensionsübungen</li><li>• Kryotherapie (im 10 min Wechsel)</li><li>• ggf. Lymphdrainage</li></ul> Übungen mit CPM-Bewegungsschiene im erlaubten Bewegungsausmaß
<b>3. - 6. Woche postoperativ</b>	Extension/Flexion <b>0-0-90°</b>  medi m4s Orthese <b>0-0-90°</b> Tag und Nacht	Gehen an Unterarm- Gehstützen mit 20 kg Teilbelastung  Thromboseprophylaxe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quadrizepsisometrie (Anspannen der Kniestrecker) und Extensionsübungen</li><li>• ggf. Lymphdrainage</li></ul> Übungen mit CPM-Bewegungsschiene im erlaubten Bewegungsausmaß
<b>7. - 8. Woche postoperativ</b>	Orthese abtrainieren Extension/Flexion stufenweise steigern bis <b>0-0-120°</b>	stufenweise Belastungssteigerung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Funktionelles Training</li><li>• Ergometer mit steigendem Pedalwiderstand</li><li>• Quadrizepskräftigung</li></ul>
<b>3. - 6. Monat postoperativ</b>	Volle Beweglichkeit	Vollbelastung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ergometer</li><li>• ggf. Aquajogging / Kraulschwimmen</li><li>• Muskelaufbau</li><li>• Rumpfstabilität</li><li>• Propriozeptives Training</li></ul>
<b>6. - 12. Monat postoperativ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Progressiver Kraft- und Koordinationsaufbau.</li><li>• Sportartspezifische Belastungssteigerung.</li><li>• Vorsichtiges Sprung- und Lauftraining je nach Testergebnissen und individueller Belastbarkeit.</li></ul>		

- o Wiedervorstellung in der Sprechstunde nach **2 Wochen, 6 Wochen, 3, 6 und 12 Monaten**.
- o Bei adäquatem muskulärem Status und nach ärztlicher Rücksprache schrittweise Wiederaufnahme von Fitnesssport nach 6 Monaten
- o Bei adäquatem muskulärem Status und nach ärztlicher Rücksprache schrittweise Wiederaufnahme von Lauf-, Kontakt-, Kampf und Pivot-Sportarten nach 12 Monaten.
- o Wiedervorstellung zur MRT Verlaufskontrolle 12 Monate postoperativ