

# Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie

Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Michael J. Raschke  
 Waldeyerstraße 1 D-48149 Münster  
 Privatsprechstunde (Prof. Dr. med. Michael J. Raschke): Dienstag 8<sup>00</sup>-12<sup>00</sup>  
 Arthroskopie-/Knie-/Knorpel-/Sportsprechstunde (PD Dr. Kittl, PD Dr. Herbst, Dr. Briese): Mittwoch 8<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>  
 Tel.: +49-251-83-56313 , Fax.: +49-251-83-56318  
[kniechirurgie@ukmuenster.de](mailto:kniechirurgie@ukmuenster.de)

## Nachbehandlungsschema nach Knieluxation (Schenk III medial und lateral, Schenk IV)

Nachbehandlung	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche	3. Monat	4. Monat	6. Monat
Lagerung	Hochlagerung		frei				frei				
Belastung	Teilbelastung 20kg						sukzessiver (20kg/Woche) Übergang auf Vollbelastung				
Orthesen	Mecronschiene	Bewegliche Orthese 0-0-60°			Bewegliche Orthese 0-0-90°		Freie ROM (Orthese meist 10 Wochen)				
Beweglichkeit passiv	keine	0-0-90°			0-0-110°		frei				
CPM-Schiene / CAMOPED-Schiene	keine	5 Wochen (Rp. oder im Rahmen der KG)									
Wärme/Kryo	postop. intensive Kryotherapie, später unterstützend zur Physiotherapie, ggf. Wärme										
Physiotherapie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passive Mobilisation</li> <li>Gangschule</li> <li>Lymphdrainage</li> <li>Innervationsschulung M. Quadriceps</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktive Mobilisation gegen die Schwerkraft</li> <li>Narbenbehandlung</li> <li>Dehn- und Weichteiltechnik</li> <li>Manuelle Therapie</li> <li>Propriozeptionstraining mit Orthese</li> <li>Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS)</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie 3. – 6. Woche mit</li> <li>Assistiert-aktives Erarbeiten der vollen Mobilität (zunehmend aktiv)</li> <li>Fahrradergometer</li> <li>Nach 2-3 Monaten propriozeptive- und neuromuskuläre Übungen</li> <li>Nach 12 Wochen Übergang zu offene Kette Übungen</li> </ul>					
Ärztliche Kontrollen	Fadenzug 2-3 Wochen postop.		Ende 3. Woche: Beweglichkeit				Ende 6. Woche: Beweglichkeit			Sportfreigabe je nach Back to Sport Test	
Sport							<ul style="list-style-type: none"> <li>Radfahren: 8 Wochen</li> <li>Schwimmen (Kraultechnik): 12 Wochen</li> <li>Joggen: 4-5 Monate</li> <li>Risikosportarten (Fußball, Tennis, Handball usw.) 12 Monate</li> </ul>				
Wichtig	<b>Alkohol und Nikotinkarenz für 6 Wochen</b> <b>Bei Beuge- und Streckdefizit nach 2 - 3 Monaten ggf. Narbenlösung erforderlich</b>										
Medikation	Analgesie mit Novalgin, Tramal etc., primär kein Antiphlogistikum (NSAR), nur bei stärkeren entzündlichen Reaktionen NSAR (z.B. Ibuprofen 3x400mg) aufgrund hemmender Einflüsse auf die knöcherne Einheilung										