

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 8⁰⁰-12⁰⁰
 Arthroskopie-/Knie-/Knorpel-/Sportsprechstunde (PD Dr. Kittl, PD Dr. Herbst, Dr. Briese): Mittwoch 8⁰⁰-15⁰⁰
 Tel.: +49-251-83-56313 , Fax.: +49-251-83-56318
kniechirurgie@ukmuenster.de

Nachbehandlungsschema nach knorpelregenerativen Eingriffen bei patellofemorale Knorpelschäden

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								
Belastung	20 kg Teilbelastung		Schmerzadaptierte Vollbelastung								
Orthesen	Mecronschiene	Bewegliche Knieorthese 0-0-45°					Freie ROM (Orthese meist 10 Wochen)				
Beweglichkeit passiv	keine	0-0-60°		0-0-90°		frei		frei			
CPM-Schiene / CAMOPED-Schiene	keine	5 Wochen (Rp. oder im Rahmen der KG)					keine				
Wärme/Kryo	postop. intensive Kryotherapie, später unterstützend zur Physiotherapie, ggf. Wärme										
Physiotherapie	<ul style="list-style-type: none"> Passive Mobilisation Gangschule Lymphdrainage Innervationsschulung M. Quadriceps 		<ul style="list-style-type: none"> Aktive Mobilisation gegen die Schwerkraft Quadrizepsaktivierung Narbenbehandlung Dehn- und Weichteiltechnik Manuelle Therapie Propriozeptionstraining mit Orthese 			<ul style="list-style-type: none"> Wie 3. – 6. Woche mit Assistiert-aktives Erarbeiten der vollen Mobilität (zunehmend aktiv) Fahrradergometer Nach 2-3 Monaten propriozeptive- und neuromuskuläre Übungen Nach 12 Wochen Übergang zu offene Kette Übungen Blood Flow Restriction Training 					
Wichtig	Alkohol und Nikotinkarenz für 6 Wochen Bei Beuge- und Streckdefizit nach 2-3 Monaten ggf. Narbenlösung erforderlich										
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"> Radfahren: 2 Monate Schwimmen (Kraultechnik): 3 Monate Joggen: 4 - 5 Monate Risikosportarten (Fußball, Tennis, Handball usw.) 9 - 12 Monate 										
Wichtig	Alkohol und Nikotinkarenz für 6 Wochen MR-tomographische Kontrolle nach frühestens 9-12 Monaten										
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										