

Frutigen, 22. Dezember 2021

■ **Therapieschema für Patienten/-innen mit VKB Refixation**

Ablauf	Tagesziel	Physiotherapeutische Massnahmen
<b>Operationstag</b>	Pat. hält sich an Bettruhe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lagerungskontrolle, <b>Kissen unter Kniekehle</b></li> <li>- Kontrolle Sensorik und Motorik</li> <li>- ATG / STWG</li> </ul>
<b>1.Tag postop. und stationäre Phase</b>	Pat. ist selbstständig unter Einhaltung der TB an UAGST mobil inkl. Treppe und kennt das Merkblatt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limiten instruieren</li> <li>☞ keine Drehungen</li> <li>☞ TB 20kg</li> <li>- Isometrische Übungen; Mantelspannung in 45° Flex</li> <li>- Passive und aktiv-assistive Mobilisation des Knies nach Entfernung des Redons</li> <li>- Patellamobilisation</li> <li>- Transfer an Bettrand</li> <li>- 1.Mobi an UAGST mit Instruktion TB auf Waage</li> <li>- Lagerungsempfehlungen: Strecklagerung Knie <b>ohne</b> Kissen, SL mit Kissen zwischen den Knien</li> <li>- Geh- und Treppentraining</li> <li>- Kinetecinstallation bis 0° Ext 3xtgl. 30Minuten</li> <li>→ bei starkem Ödem: MLD, Hochlagern, Lymphtape</li> <li>☞ Quarkwickel und Thrombosestrümpfe nach ärztlicher VO</li> </ul>
<b>Bis 6. Woche postoperativ/ Arztkontrolle</b>	Pat. ist frei beweglich in den Limiten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abschwellende Massnahmen und Narbenmobilisation</li> <li>- Ausbau Heimprogramm</li> <li>- Beginn Kraft-, GGW-, Propriozeptionstraining               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fokus Mantelspannung 0°-40°</li> <li>○ Belastungssteigerung ab 21. Tag in statischer Knie Flex (60°)</li> <li>○ Abduktorentraining</li> <li>○ VM Insuffizienz: Elektrostimulation</li> </ul> </li> </ul>
<b>Ab 6. Woche</b>	Pat. ist frei in seinen Bewegungen und kann hinkfrei ohne UAGST gehen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausbau Heimprogramm zu Vollbelastung</li> <li>- Velo: Hometrainer, draussen ebene Strecken</li> <li>- Auto fahren gestattet</li> <li>- Ausbau Kraft-, GGW-, Propriozeptionstraining               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Isolierte Qcepsaktivität ohne Widerstand</li> <li>○ Beginn Hüpfen/ Springen bei genügen Stabilität</li> </ul> </li> </ul>
<b>Ab 12. Woche</b>	Pat. braucht nur noch 1x/ Woche PT.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beginn Übungen gegen Widerstand</li> <li>- Schwimmen, Wandern</li> </ul>
<b>Ab 16. Woche</b>	Pat. kann beschwerdefrei Joggen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontrolliertes Joggen auf ebener Unterlage</li> </ul>
<b>Ab 9-12 Monaten</b>	Pat. ist beschwerdefrei und hat keine Einschränkungen mehr in ADL, Arbeit und Sport.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wiederaufnahme von kniebelastenden Sportarten wie Ski, Snowboard, Skaten, Schwingen, Ballsportarten</li> </ul>

Abweichungen in der Nachbehandlung müssen vom Operateur im Procedere des Operationsberichts und der Physiotherapieverordnung angegeben werden.

**Spitäler fmi AG, Spital Frutigen**

Dr. med. Ulrich Stricker  
Chefarzt Orthopädie