

Nachbehandlungsempfehlung

Implantation einer Knie Teil- oder Totalendoprothese

Stabilität	Zeit	Behandlungsziel	Maßnahmen	Belastung/Bewegungsausmaß	Bemerkung
Belastungsstabil	OP-Tag	Vermeidung von Komplikationen	Schmerzreduktion Kreislaufstabilisierung Kryotherapie	Freie Ex/Flex Schmerzadaptierte Teilbelastung Frühmobilisation im Zimmer im 3-Punkt-Gang	Schmerzreduzierende und abschwellende Lagerung
		Hohes VTE-Risiko! Patienten mit operativ versorgten Verletzungen der Knochen und/oder mit fixierenden Verbänden, d.h. immobilisierenden Hartverbänden oder gleich wirkenden Orthesen an der unteren Extremität sollten neben Basismaßnahmen eine medikamentöse VTE-Prophylaxe erhalten. Frühmobilisation und Anleitung zur Eigenaktivierung der Waden- und Oberschenkelmuskulatur gehören zu den Basismaßnahmen, die alle Patienten erhalten sollen. Die medikamentöse Prophylaxe sollte bis zum Erreichen der Vollbelastung durchgeführt werden. Wegen einer erhöhten Nachblutungsgefahr empfehlen wir einen Wechsel auf mögliche vorbestehende gerinnungshemmende Medikamente frühestens zwei bis drei Wochen postoperativ.			
	Ab. 1. Post OP Tag	Aktivierung Schmerztherapie Abschwellende Maßnahmen	Aufstehen über die nicht betroffene Seite Edukation und Verhaltenstraining Anleitung zum Eigentaining (Isometrische Quadriceps-Anspannung) und Bewegung des OSG zur Aktivierung der Wadenmuskulatur Kryotherapie Gangschule CPM MLD Ggf. Entfernung der Drainage	Freie Ex/Flex Schmerzadaptierte Teilbelastung Mobilisation auf Etageebene im 3-Punkt-Gang	Versorgung mit erforderlichen Hilfsmitteln: z.B. Kompressionsstrumpf lang

Nachbehandlungsempfehlung

	Ab 1. Wo	Erweiterte Aktivierung Kontrolle der Wundheilung Abschwellende Maßnahmen Schmerztherapie	Oberkörpertraining CPM Gangschule Bewegungsbad (nach abgeschlossener Wundheilung) Muskelaufbau in geschlossener kinematischer Kette Sensomotorisches und Koordinatives Training	Übergang zur Vollbelastung Freie Ex/Flex	Ambulante oder stationäre Reha
Trainingsstabil	Ab 6. Wo	Kontrolle des Behandlungserfolges Bewegung und Belastung unter Alltagsbedingungen Physiologisches Bewegungsverhalten Arbeitsfähigkeit bei leichten Tätigkeiten	Muskelaufbau in offener kinematischer Kette Sensomotorisches und Koordinatives Training Fahrradfahren, Crosstrainer, Kraulschwimmen, Ruder-Ergometer, Nordic-Walking	Vollbelastung Freie Ex/Flex	Voraussetzung für Belastungs- steigerung: • Reizfreies Kniegelenk bei voller Extension
	Ab 3. Mo	Belastungsaufbau Arbeitsfähigkeit bei mittelschweren bis schweren Tätigkeiten	Erhalt des vollen Bewegungsausmaßes Stabilitätsübungen Sensomotorisches und Koordinatives Training Sportartenspezifisches unidirektionales Training	Vollbelastung Freie Ex/Flex	Voraussetzung für Belastungs- steigerung: • Vollbelastung bei normalem Gangbild • Reizfreies Kniegelenk bei voller Extension auch nach Alltagsbelastung