



ORTHOPÄDISCH-CHIRURGISCHE
PRAXIS | KLINIK

Ihr Rehaplan



KNIEGELENK

Vordere Kreuzbandersatzplastik/ Naht des Meniskus

Unser Rehaplan wurde von Experten entwickelt und soll Sie bei Ihrem Heilungsprozess begleiten. Bitte geben Sie diese Karte Ihrem Physiotherapeuten und stimmen Sie sich gemeinsam ab.

Haben Sie Fragen an uns?

Gerne stehen wir Ihnen telefonisch unter ☎ **0531 400171** innerhalb unserer Sprechzeiten zur Verfügung. Sie erreichen uns auch unter der ✉ info@ocp-bs.de oder in dringenden Notfällen unter ☎ 0531 12167866.

Ihr OCP-Team

Bitte beachten Sie, dass Übungen immer nur schmerzfrei auszuführen sind. Bei auftretenden Schmerzen stoppen Sie die Übung sofort!



ORTHOPÄDISCH-CHIRURGISCHE PRAXISKLINIK

Steinweg 20 | Eingang Mauernstr. 35 | 38100 Braunschweig
info@ocp-bs.de | www.ocp-bs.de

HILFSMITTEL

Knieschiene bis 90° (24 Std./Tag)

für 2 4 6 Wochen



BELASTBARKEIT

– Teilbelastung an Unterarm-
gehstützen 15 kg)

für 2 4 6 Wochen

Ab Monat 4

– leichtes Joggen

Ab Monat 9

– Rückkehr Kontaktsport (Freigabe erst bei
gegebener Kraft, Stabilität, Ausdauer,
Koordination und Funktion)



BEWEGUNGS-AUSMASS

Woche 1 – 6

– Beugung bis 90° und stufenweise
Erreichen der vollen Streckfähigkeit

Ab Woche 7

– schmerzadaptierte Steigerung des
Bewegungsradius



MOTORSCHIENE¹ (optional)

– 6 x täglich für je ca. 20 Minuten
(schmerzadaptiert)

– Einweisung erfolgt vor Ort



MUSKELSTIMULATION¹ (optional)

– 3 – 5 x täglich

– Einweisung entsprechend dem
mitgegebenen Beiblatt



PHYSIOTHERAPIE

2x/Woche für 6 – 12 Wochen bis zum Erreichen ei-
ner vollen Beweglichkeit, Belastung und eines nor-
malen Gangbildes.

Erreichtes Kraft-Ausdauer-Stabilitäts-Level muss
durch permanentes Training aufrechterhalten wer-
den, um erneuten Verletzungen vorzubeugen.

Quadrizepstraining: In Rücken- und Seitenlage An-
spannen des gesamten Beines, Zehen Richtung
Nase. Anheben des Beines und Halten für 5 Se-
kunden in 30 cm Höhe, anschließend Senken ohne
aufzusetzen und Halten für
5 Sekunden (30 Wieder-
holungen/5x am Tag).



MEDIKAMENTE

Antithrombosespritzen so lange die
Teilbelastung erfolgt.



¹Bereits durch uns bestellt, wird Ihnen nach Hause geliefert.