



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](mailto: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!**



## 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



## MOTORSCHIENE<sup>1</sup> (optional)

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

– Einweisung erfolgt vor Ort



## MUSKELSTIMULATION<sup>1</sup> (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.



<sup>1</sup>Bereits durch uns bestellt, wird Ihnen nach Hause geliefert.