

Frutigen, 22. Dezember 2021

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

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

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