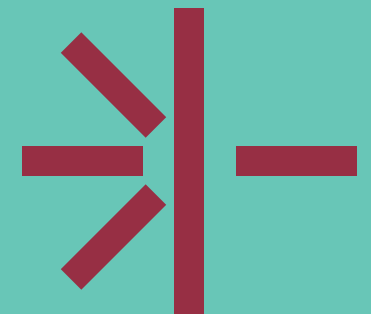


VKB-Plastik

Empfehlung für die Nachbehandlung



Untere Extremitäten

VKB-Plastik

	0. – 6. Woche	7. – 12. Woche	Ab 3. – 8. Monat	Ab 9. Monat
Orthese	Bei Bedarf	Keine	Keine	Keine
ROM	Flexion/Extension 90/0/0	Frei	Frei	Frei
Belastung	4 Wochen Teilbelastung ($\frac{1}{2}$ Körpergewicht), dann Übergang zu Vollbelastung	Vollbelastung	Vollbelastung	Vollbelastung
Physiotherapie	Abschwellende Massnahmen Narbenmobilisation nach Fadenentfernung Beweglichkeitsverbesserung Sensomotorisches Training Gangschule an Gehstöcken Muskelaktivierung/Atrophieprophylaxe (Compex) Funktionelles Krafttraining Grundlagenausdauer	Sensomotorisches Training Gangschule Funktionelles Krafttraining	Funktionelles Krafttraining Schnelligkeits-/Reaktivkrafttraining	Sportartspezifisches Training
Sport	Fahrradergometer ohne Widerstand	Fahrradergometer	Fahrrad, Jogging, Schwimmen (ohne Brustbeinschlag)	Kontaktsportarten

Bei diesen Angaben handelt es sich um allgemeingültige Richtlinien; bitte schriftliche chirurgische Verordnung beachten. Die Sportaufnahme erst, wenn es die funktionelle Testung erlaubt und sie von ärztlicher Seite freigegeben wird. Die Erlaubnis zur selbständigen Fahrzeuglenkung wird durch den Arzt individuell festgelegt.

Alltagsaktivitäten fördern: diese sollten eine Mindestdauer von 10 Minuten haben und jeden Tag mindestens 30 Minuten durchgeführt werden (Buckley et al. 2015, Pulsford et al. 2015).