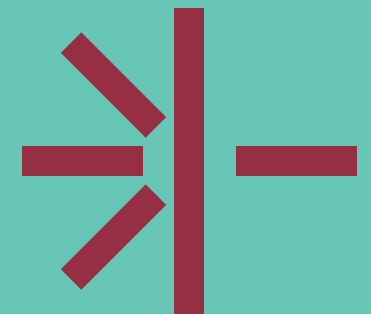


Tibiaplateaufraktur

Empfehlung für die Nachbehandlung



Untere Extremitäten

Tibiaplateaufraktur

	0. – 6. Woche	7. – 12. Woche	13. – 32. Woche	Ab 33. Woche
Orthese	Keine	Keine	Keine	
ROM	Gemäss ärztlicher Verordnung: 30° oder 60° Flexion, Extension frei	Frei		
Belastung	15 kg Teilbelastung	15 kg oder Belastungsaufbau gemäss ärztlicher Verordnung	Vollbelastung	
Physiotherapie	Abschwellende Massnahmen Narbenmobilisation nach Fadenentfernung Beweglichkeitsverbesserung Sensomotorisches Training Gangschule Grundlagenausdauer	Bei Belastungsaufbau: Sensomotorisches Training Gangschule mit steigender Belastung Funktionelles Krafttraining Grundlagenausdauer	Funktionelles Krafttraining Schnelligkeits-/Reaktivtraining Sportartspezifisches Training	Sportartspezifisches Training
Sport	Fahrradergometer ohne Widerstand	Fahrrad	Jogging, Schwimmen	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).