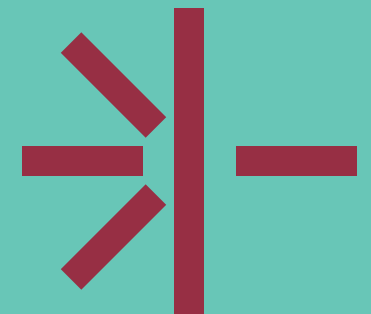


HKB-Plastik

Empfehlung für die Nachbehandlung



Untere Extremitäten

HKB-Plastik

| | 0. – 4. Woche | 5. – 6. Woche | 7. – 8. Woche | 9. – 12. Woche | Bis 6 Monate | Ab 6 Monaten |
|-----------------------|---|---|--|--|-----------------------|--|
| Orthese | PCL-Jack-Schiene tags und nachts Selten PTS-Schiene nachts | PCL-Jack-Schiene tags und nachts | PCL-Jack-Schiene tags und nachts | PCL-Jack-Schiene tags und nachts | PCL-Jack-Schiene tags | Keine |
| ROM | Flexion/ Extension: 30/0/0, 60/0/0, 90/0/0 jeweils für 2 Wochen Bewegungsübungen nur aus Bauchlage ohne anteriore Schublade Keine Hyperextension | Flexion/Extension 90/0/0 Bewegungsübungen nur aus Bauchlage ohne anteriore Schublade Keine Hyperextension | Frei in Schiene | Frei | Frei | Frei |
| Belastung | Teilbelastung 15 kg | Halbes Körpergewicht | Belastungsaufbau | Vollbelastung | Vollbelastung | Vollbelastung |
| Physiotherapie | Abschwellende Massnahmen Narbenmobilisation nach Fadenentfernung Beweglichkeitsverbesserung: für Flexion: passiv aus Bauchlage Sensomotorisches Training Gangschule an Gehstöcken | | Sensomotorisches Training Beweglichkeitsverbesserung: aus allen Ausgangsstellungen erlaubt Gangschule Funktionelles Krafrtraining | Sensomotorisches Training Gangschule Funktionelles Krafrtraining Grundlagenausdauer | | Funktionelles Krafrtraining Schnelligkeits-/Reaktivtraining Sportspezifisches Training |
| Sport | | | | Fahrradergometer | Fahrrad, Walking | Schwimmen, Jogging |

Bei einer Revision muss die PCL-Jack-Schiene 1 Jahr getragen werden.

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).