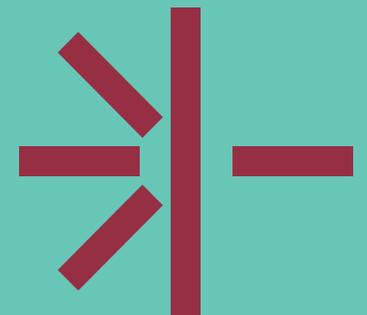


Knie Totalprothese

Empfehlung für die Nachbehandlung



Knie Totalprothese

	0. – 6. Woche	Ab 7. Woche	Ab 6 Monaten
Orthese	Keine	Keine	
ROM	Frei		
Belastung	Vollbelastung		
Physiotherapie	Abschwellende Massnahmen Narbenmobilisation nach Fadenentfernung Beweglichkeitsverbesserung Sensomotorisches Training Gangschule an Gehstöcken Bewegungsschiene Funktionelles Krafttraining Grundlagenausdauer	Sensomotorisches Training Funktionelles Krafttraining Gangschule Ab 13. Woche: Schnelligkeits-/Reaktivtraining Sportartspezifisches Training	Sportartspezifisches Training
Sport	Fahrradergometer	Fahrrad, Schwimmen	Skifahren

Joggen und Einzeltennis sind nicht empfohlen!

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).