



## Nachbehandlungsempfehlung

# autologe Knorpelzelltransplantation Kniescheibenrückfläche

### 1. bis 2. Tag

- Knieorthese
- Ruhigstellung des betroffenen Gelenkes für 48 h in 30° Flexionsstellung

### 3. Tag bis 3. Woche

- CPM-Behandlung
- Flexionsbegrenzung bei 30° und freie Streckung
- Mobilisierung unter Teilbelastung mit 15 kg (Fußsohlenkontakt)

### 4. Woche bis 6. Woche

- s.o.
- Steigerung des Bewegungsausmaßes bis zur freien Beweglichkeit
- Übergang zur Vollbelastung

### 7. Woche bis 12. Woche

- s.o.
- Beginn von aktiv assistierter Physiotherapie ohne Beübung gegen Widerstand
- Ergometertraining ohne Widerstand

### Ab 13. Woche

- Muskelaufbautraining unter physiotherapeutischer Anleitung
- Ergometertraining auf mittlerer Stufe

### Allgemeine Hinweise:

- Kein Treppensteigen in den ersten 3 Wochen!
- Keine aktive Streckung gegen Widerstand in den ersten 12 Wochen!
- Keine Impact-Sportarten vor Ablauf des ersten Jahres postoperativ!
- Von diesem Schema kann abhängig vom Operationsbefund abgewichen werden.
- Bei Fragen oder anhaltenden Beschwerden wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt bzw. den Operateur.

*Gute und baldige Genesung wünscht Ihnen ihr Knieteam der Marburger Orthopädie!*