

Rehabilitationsplan „Knorpelzelltransplantation (Talus)“

Zeit postop.	Beweg.-Umfang	Belastung	Übungsprogramm
1. Woche	0/0/0	Sohlenkontakt	Gippschiene für 1. Woche
2.-6. Wo.	0-0-30° freie Bewegung anstreben	10-20 kg Belastung	<p>Kühlung, Kompressionsverband, Hochlagerung des Beins mehrmals täglich, <u>nicht</u> über Herzhöhe, Lymphdrainage.</p> <p>Wadenpumpe, propriozeptives Training (PNF), kontrollierte Gangschulung --Belastung beachten, Konsensuell reaktives Muskeltraining (Ischiocrural) .</p> <p>Elektrostimulation. Isometrische Muskelkräftigung – Muskelkette. PNF. Intramuskuläre Anbahnung der Bewegung / Gangschulung</p> <p>Oberkörperergometer. MTT – Arm und Rumpfkraft. Mobilisation der Nachbargelenke (Hüfte, LWS, Knie) Funktionelle Wassergymnastik – Bewegungsvorgabe beachten !</p>
6.-8. Wo.	Freigabe	20-30 kg Belastung	<p>Physiotherapie wie 2.-6. Woche + PNF Funktionskette</p> <p>Elektrotherapie</p> <p>Beinpresse mit angepasstem Widerstand – Geschlossene Funktionskette.</p> <p>MTT – Seilzugübungen im Sitz – Konsensuelle Reaktion der Muskelketten (Belastung beachten). Dynamische Übungen im vorgegebenen Bewegungsausmaß.</p> <p>Funktionelle Wassergymnastik, Aquajogging- Bewegungs- und Belastungsvorgabe beachten !</p>
8.-12. Wo.	Freigabe	Belastungssteigerung bis zur Vollbelastung in der 12. Woche	<p>Physiotherapie wie 6 – 8 Woche. Dynamische Belastungssteigerung</p> <p>Beinachsentraining, aktive reaktive Knie- und Fußstabilisation beidbeinig (Therapiekreisel, Wackelboden, Schaukelbrett). Langsame und dosierte Steigerung der Belastung.</p> <p>Koordinationsschulung. Gangschulung</p> <p>Funktionelle Wassergymnastik / Aquajogging</p>
12.-18. Wo.	Freigabe	Vollbelastung	<p>Physio- und Trainingstherapie wie 8.-12. Woche. (EAP- Ambulante Reha)</p> <p>Neuromuskuläres Koordinationstraining (Therapiekreisel, Weichboden, Trampolin)</p> <p>Radfahren, Krafttraining im geschlossenen System, Fußstabilität</p> <p>Aquajogging.</p>
5.-12. Mon.	Freigabe	Vollbelastung	<p>Zusätzlich Beginn mit Ausdauertraining . Walking. Radergometer. Aquajogging</p> <p>Reaktives Training, Koordinationsübungen.</p> <p>Steigerung des Muskelaufbautrainings. Hypertrophietraining. Sportartspezifisches Aufbautraining</p>

Dieser Therapieplan dient lediglich als Therapievorgabe und muss gegebenenfalls den medizinischen Umständen und dem Heilungsverlauf angepasst werden.

Wichtiger Hinweis:

Das Knorpelgewebe erreicht nach ca. 1 bis 1 ½ Jahren die volle Festigkeit.

Bis zu diesem Zeitpunkt sollte auf gelenkbelastende Sportarten wie Tennis, Squash, Skifahren, Fußball oder Handball verzichtet werden.

Gelenkschonende Sportarten wie Radfahren, Aquajogging, Walking sind geeignet.