



Nach ihrer Verletzung würden wir Ihnen gerne einige Informationen und Empfehlungen geben, um die bestmögliche Heilung und damit bestmögliches Ergebnis zu erreichen.

Schwellung und Schmerzen: Um die Schwellung zu reduzieren sollten Sie das Bein so oft es geht hochlegen in den ersten Tagen. Kühlen reduziert Schwellung und Schmerzen in den ersten Tagen.

Die **Lagerung des Knies** in der Orthese dient der Ruhigstellung und damit der Heilung von Sehnen und Weichteilgewebe.

Zeit nach OP	Bewegungsausmaß	Belastung / Hilfsmittel	Therapieaufbau
1. -6. Woche 	Einstellung der Schiene für 6 Wochen in Streckstellung Extension/Flexion 0-0-0°	Tragen der spezifischen Orthese (z.B. Medi M4.s PCL dynamic) für insgesamt 12 Wochen tags und nachts Entfernen der Schiene nur in Bauchlage!! Erste Tage 20kg Teilbelastung an UAGS, Übergang zur Vollbelastung in Orthese erlaubt, UAGS zur Unterstützung	Kühlen (Eisanwendung) 2-3 mal täglich für max. 10 min. für 7 Tage Anspannungsübungen und Hochlagerung Gangschule mit Gehhilfe
7.-8. Woche	ROM PCL Schiene Ext/Flex 0-0-30°	Vollbelastung in Orthese erlaubt	assistive zunehmend aktive Bewegungsübungen
8.+9. Woche	ROM PCL Schiene Ext/Flex 0-0-60°		Koordinations- und Stabilisationsübungen
10.+11. Woche	ROM PCL Schiene Ext/Flex 0-0-90°		Intensivierung der Muskelkräftigung
Ab 12. Woche	Freies Bewegungsausmaß	Abtrainieren der Orthese	Fahrradergometer erlaubt, Schwimmen und Bewegungstraining erlaubt

Bei unserem Nachbehandlungskonzept soll eine zeitliche Orientierung und Einstufung darstellen. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf etwas abweichen. Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt, falls Unklarheiten bestehen.