

Nachbehandlungsschema: Kniennahe Umstellungsosteotomie

Orthese: _____

*Die Evaluations- und Progressionskriterien werden jeweils am Ende der Rehabilitationsphase erhoben.
 Werden die Evaluations- und Progressionskriterien nicht erfüllt, verzögert sich der gesamte Rehabilitationsverlauf.

Phase	Ziele nach ICF	Behandlungsmassnahmen	Evaluations- und Progressionskriterien*
Phase 1 (Woche 1 bis 4)	Struktur Reduktion der Schmerzen Reduktion der Schwellung Funktion Beweglichkeit Flexion/Extension unbelastet frei, belastet 90/0/0 Aktivität Hinkfreies Gehen an Stöcken mit 15kg Teilbelastung	Schmerzmanagement Abschwellende Massnahmen Passive und aktive Mobilisation Knie Mobilisation der Patella Narbenmobilisation Isometrische Aktivierung m. quadriceps femoris Gangschulung (15kg Teilbelastung!!!) Proprioceptive und koordinative Übungen Fahrradergometer (kurze Pedale, geringer Widerstand, max. 70 Umdrehungen pro Minute)	Ergusstest ¹ Entzündungszeichen Volle Knieextension (auch beim Gehen)
Phase 2 (Woche 5 und 6)	Funktion Beweglichkeit Flexion/Extension unbelastet frei, belastet 90/0/0 Aktivität Hinkfreies Gehen ohne Stöcke Alternierendes Treppensteigen	passive und aktive Mobilisation Knie Mobilisation der Patella Narbenmobilisation Isometrische Aktivierung m. quadriceps femoris langsamer Stockabbau; Gangschulung ohne Stöcke Proprioceptive Übungen Koordination in geschlossener Kette (Squat, Squat Lunges,...) Fahrradergometer	Korrekte Streckhebung (SLR) ohne Extensionsverlust • Sobald i.O Vollbelastung erlaubt Normales Gangbild Alternierendes Treppensteigen
Phase 3 (ca. Woche 7 bis 16)	Funktion Seitengleiche Knie-Beweglichkeit	Kraftaufbau (Maximalkraft) in geschlossener und offener Kette Intensivierung proprioceptiver Übungen Lauf und Sprung-ABC mit stabiler Beinachse	Abgeschlossener Maximalkraftaufbau
Phase 4 (ab ca. 5. Monat)	Funktion Schmerzfreier Dehnungsverkürzungszyklus Aktivität Joggen outdoor	Schnellkraft inkl. Sprünge (Squat Jump, Drop Jump, Countermovement Jump) Joggen (Beginn wenn Lauf- und Sprung ABC beschwerdefrei)	Beschwerdefreies Joggen
Phase 5 (ab ca 6. Monat)	Aktivität Sportartspezifische Bewegungsabläufe Partizipation Kontinuierlicher Wiedereinstieg in Sport	Sportart-spezifische Bewegungen Kontinuierlicher Wiedereinstieg in Sport Stop and Go Belastungen	



¹ Modified Stroke Test (Ergusstest): Erguss wird eingeteilt in fünf Stufen (0, minim, +, ++, +++)

Literatur:

Diemer, F., & Sutor, V. (2011). Praxis der medizinischen Trainingstherapie I: Lendenwirbelsäule, Sakroiliakgelenk und untere Extremität.

Sturgill, L. P., Snyder-Mackler, L., Manal, T. J., & Axe, M. J. (2009). Interrater reliability of a clinical scale to assess knee joint effusion. *Journal of Orthopaedic Sports Physical Therapy*, S. 513-518.

Takeuchi, R., Ishikawa, H., Aratake, M., Bito, H., Saito, I., Kumagai, K., Akamatsu, Y., Saito, T. (2009). Medial opening wedge high tibial osteotomy with early full weight bearing. *The Journal of Arthroscopic & Related Surgery*, S. 45-53.