

	Unterwassergymnastik	UW Druckstrahlmassage	Elektrostimulation	Physiotherapie
2. Woche nach OP 4x/Woche	Laufen Springen Radfahren (frei) Dehnen (insb. Verbesserung der Kniebeweglichkeit)	flach 5-7 cm neben Narbe, nicht im Narbenbereich Entstauung ganzes Bein, dorsal	Quadrizeps: Schwellstrom 3/3 Sekunden on/off aktive Mitarbeit bis zu 10-15° Knie-Streckung, versch. Kniewinkel	2 Krücken + Stützstrumpf + Thromboseprophylaxe Eispackungen zu Hause
3. Woche nach OP 4x/Woche	Kräftigungsübungen der Beinmuskulatur (insb. Quadrizeps & Gluteal Muskulatur) gegen den Wasserwiderstand Aquabike	flach bis zum Narbenbereich, nicht über die Narbe Entstauung Weichteilstrukturen und ganzes Bein, dorsal	Quadrizeps: Schwellstrom 3/3 Sekunden on/off aktive Mitarbeit, volle Knie-Streckung	Manuelle Therapie bei Bewegungsdefiziten, Mobilisierung der Patella
4. Woche nach OP 3x/Woche	zusätzliche Verwendung von Hilfsmitteln (Flossen, Nudeln, Gewichtsmanschetten)	flach von lateral & medial, über Narbe und Faszien Entstauung ganzes Bein, vorhandene Verklebungen, Detonisierung Vastus lat.	Quadrizeps: Schwellstrom 3/3 Sekunden on/off ggf. mit Gewicht auf dem Knöchel	
5. Woche nach OP 3x/Woche	schnellere Bewegungen	30° - 60° über Narbe Entstauung ganzes Bein, Gelenkkapsel und Verklebungen, Detonisierung Vastus lat.	Quadrizeps: Schwellstrom 3/3 Sekunden on/off ggf. Gewichtssteigerung	Heimprogramm