

	in water exercise	in water jet massage	electrical stimulation	physiotherapy
2nd week post OP 4x/week	walking jumping cycling (free) stretching (especially improving knee mobility)	flat 5-7 cm beside the scar not in the area of the scar effleurage of whole leg, dorsal	Quadriceps: swelling current on/off ratio of 3/3 seconds + active co-contraction up to 10-15° knee extension, diff. knee angles	2 crutches + support stocking + thrombosis prophylaxis cryotherapy at home
3rd week post OP 4x/week	strengthening exercises of leg muscles against water resistance aqua bike	flat beside/till the scar not upon the scar effleurage over soft tissue of whole leg, vastus lat.	Quadriceps: swelling current on/off ratio of 3/3 seconds + active co-contraction, full knee extension	manual therapy for movement deficits, patella mobilization
4th week post OP 3x/week	additional use of aids (fins, noodles, weight cuffs)	flat from lateral & medial, over scar and fascia effleurage of whole leg, remaining adhesions, relaxation of vastus lat. (fascia)	Quadriceps: swelling current on/off ratio of 3/3 seconds poss. with weight on the ankle	
5th week post OP 3x/week	faster movements	30° - 60° over/on scar effleurage of whole leg, joint capsule and adhesions, relaxation vastus lat. (fascia)	Quadriceps: swelling current on/off ratio of 3/3 seconds poss. weight increase	Home program

	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

	Unterwassergymnastik	UW Druckstrahlmassage	Elektrostimulation	Physiotherapie
2. Woche nach OP 4x/Woche	Laufen Springen Radfahren (frei) Dehnen (insb. Verbesserung der Kniebeweglichkeit)	flacher Strahl 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, Glutealmuskulatur) gegen den Wasserwiderstand Aquabike	flacher Strahl 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)	flacher Strahl über Narbe und Faszien Entstauung ganzes Bein, Fokus auf noch 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° Strahl über Narbe Entstauung ganzes Bein, Fokus auf Gelenkkapsel und vorhandene Verklebungen, Detonisierung Vastus lat.	Quadrizeps: Schwellstrom 3/3 Sekunden on/off ggf. Gewichtssteigerung	Heimprogramm