

Nachbehandlung

Mikrofrakturierung/MACT/OATS/Autocart femorotibial

Allgemeines:

- Das Tragen einer Orthese ist nicht notwendig.
- Arbeiten Sie grundsätzlich nur bis zu Ihrer Schmerzgrenze.
- Kühlen Sie bei Schwellung des Operationsgebietes dieses mehrmals täglich für ca. 15 Minuten.
- Bitte nutzen Sie die Motorschiene für ca. 6 Wochen 3-4x täglich für jeweils mindestens 30 Minuten.
- Dieses Schema gibt eine Orientierung für die Nachbehandlung, die unter Absprache mit ihrem Arzt individuell angepasst werden sollte.

Zeitpunkt	ROM/Aktivität
1.-6. Woche post OP	Ext/Flex frei →aktiv 20 kg TB an 2 UAGST Motorschiene frei 3-4x täglich
7. Woche post OP	TB mit halbem Körpergewicht an 2 UAGST Schwimmen (Kraulbeinschlag)
9. Woche post OP	Vollbelastung Auto fahren
13. Woche post OP	Belastungsaufbau Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung Nordic Walking Crosstrainer Schwimmen (Brustbeinschlag)
15. Woche post OP	Krafttraining am Gerät
5. Monat post OP	Joggen
7.-12. Monat post OP	Kontaktsportarten

TB=Teilbelastung

UAGST=Unterarmgehstützen