

Zentrum Operative Medizin

**Klinik und Poliklinik für Unfall-, Hand-, Plastische und  
Wiederherstellungschirurgie**

Direktor: Prof. Dr. med. R. Meffert

[www.klinik.uni-wuerzburg.de/unfallchirurgie](http://www.klinik.uni-wuerzburg.de/unfallchirurgie)

**Nachbehandlungsschema nach Knorpeltransplantation:**

Thromboseprophylaxe für 14 Tagen  
Verbandswechsel am 1. postop. Tag  
Redonentfernung am 1. postop. Tag  
Fädenentfernung am 4.-6. postop. Tag  
Unterarmgehstützen für 8 Wochen  
Teilbelastung 10 kg für 14 Tage  
Danach Belastung nach Schwellneigung  
Bei Anschwellen des Gelenkes Lymphdrainage empfohlen

**1. Woche**

Teilbelastung 10kg  
Knieruhigstellungsschiene 0°/0°/0°  
KG aktiv assistiv 0°/0°/90°  
CPM  
Lymphdrainagen

**2. Woche**

Teilbelastung 10kg  
Knieruhigstellungsschiene 0°/0°/0°  
KG aktiv gegen Eigenschwere 0°/0°/90°

**3. Woche**

Teilbelastung 20kg  
Don- Joy Schiene 0°/0°/90°  
Training der Kraftausdauer im geschlossenen System 0°/0°/90°  
Ergometertraining

**4. Woche**

Teilbelastung 30kg  
Don-Joy Schiene 0°/0°/140°  
Training am Seilzug  
Muskelaufbau

**5. Woche**

Teilbelastung 40kg  
Abtrainieren der Schiene  
Bewegung ohne Limitierung  
Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation  
Muskelaufbau  
Koordinations- und Stabilisierungstraining

**6. Woche**

Wiedervorstellung zur Verlaufskontrolle  
Steigerung von 10 kg pro Woche bis zur Vollbelastung  
Radfahren gegen Widerstand  
Auftrainieren des Muskelquerschnittes

**10. Woche**

Wiedervorstellung zur Verlaufskontrolle  
Koordinationstraining auf labilen Unterlagen

**4. Monat**

Beginn mit Lauftraining auf weichem Untergrund  
Forciertes Radfahren

**8. Monat**

Wiedervorstellung zur Kontrollarthroskopie  
Torsionsbelastungen erlaubt  
Beginn mit sportartspezifischem training  
Einbeziehung von Bällen  
Keine Kontaktsportarten

**12. Monat**

Sportfreigabe für Kontaktsportarten ( Fußball, Tennis, Kampfsport...)