

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

Nachbehandlung VKB-Plastik plus Meniskusnaht

Grundsätze der Rehabilitation

Rehabilitationsschemata gelten als Orientierung. Abhängig der genauen Operationstechnik, Verlauf danach, Anspruch des Patienten etc. werden diese oft auch individuell angepasst. Die Rehabilitation jedes einzelnen Patienten gestaltet sich unterschiedlich in Abhängigkeit von der Konstitution des Patienten. Durch optimales Einhalten der Rehabilitationsanweisungen kann die Genesung positiv beeinflusst werden.

Phase 1 (ersten 24 Stunden) – Postoperative Akutphase:

- Ruhe, Hochlagerung, Schmerzmittel, Kühlen, ggf. Motorbewegungsschiene

Phase 2 (Tag 1 bis 5) – Postoperative Frühphase:

- Mobilisation, Erweiterung und Erreichen des Bewegungsausmaßes (erlaubt bis 60° Flexion), Etablierung der erlaubten Belastung (15 kg Teilbelastung), Physiotherapie, sicheres Gehen an Stöcken, Mobilität erreichen, bei Bedarf Lymphdrainage

Phase 3 (ab Tag 6 bis Woche 3) – Beweglichkeit:

- Sicheres Erreichen der 60° Flexion, optimaler Weise Erreichen der vollen Streckung, gute Ansteuerbarkeit der Muskulatur, Erhalt von Muskulatur, abgeschwollenes Gelenk

Phase 4 (Woche 4 bis 6) – Beweglichkeit:

- Sicheres Erreichen der 90° Flexion, optimaler Weise Erreichen der vollen Streckung, gute Ansteuerbarkeit der Muskulatur, Erhalt von Muskulatur, abgeschwollenes Gelenk

Phase 5 (Woche 6 bis 8) – Beweglichkeit:

- Abtrainieren der Gehstöcke und damit schrittweises Erreichen der Vollbelastung, schrittweises Erreichen der vollen Flexion, Orthese abtrainieren, Beginn Aufbau der Muskulatur, Schwimmen, Fahrrad-Ergometer, leichtes Gerätetraining, Funktionsgewinn, Stabilität, Propriozeption

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

Phase 6 (Woche 9 bis 12) – Beginn Muskelaufbau:

- Volle Belastung und freie Beweglichkeit sicher etablieren, gezieltes Muskelaufbautraining, Funktionsgewinn

Phase 7 (ab dem 4. Monat) – Beginn sportartspezifisches Training:

- Etablieren einer regulären muskulär-funktionellen Kniefunktion, Beginn sportartspezifisches Training, schrittweise Rückkehr in den Sport (ausgewählte Sportarten)

Phase 8 (ab dem 9. Monat) – Rückkehr zum Sport:

- Endgültige Rückkehr in den Vollkontaktsport (nach ärztlicher Kontrolle) nach erfolgreichem Bestehen der Leistungs-Assessments, Prävention erneuter Verletzungen, Protektion der Gegenseite

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

Vordere Kreuzbandersatzplastik plus Meniskusnaht

Belastung

- Teilbelastung für 6 Wochen mit 15 kg (Thromboseprophylaxe)
- Schrittweises Erreichen der Vollbelastung in Wochen 7-8 (schmerz- und schwellungsabhängig)
- Kraulschwimmen, Fahrrad-Ergometer ab 6.-8. Woche postoperativ
- Leichtes Joggen ab 4.-6. Monat postoperativ
- Sportartspezifisches Training ab 4.-6. Monat postoperativ
- Rückkehr in Kontaktsport ab 9. Monat postoperativ

Beweglichkeit

- Zügiges Erreichen von 60° Flexion nach der Operation
- 60° Flexion von Woche 1-3 und 90° Flexion Woche 4-6
- Erreichen der vollen Streckfähigkeit sollte bis zur 5./6. Woche postoperativ erreicht werden
- Erreichen der vollen Flexion schrittweise ab der 7. Woche

Orthese

- Direkt postoperativ Tragen einer Streckschiene (auch nachts)
- Nach Abklingen der Akutphase und Rückgang der Schwellung Wechsel auf die Hartrahmenorthese mit Gelenk (nach ca. 1 Woche oder kürzer)
- Tragen der Hartrahmenorthese für 6 Wochen konstant, Abtrainieren dieser in Woche 7-12
- Hiernach angepasst zur Aktivität nur noch fakultativ bis zum 6. Monat postoperativ
- Bei voller Kontrolle (z.B. zu Hause) Tragen einer Orthese nicht notwendig

Motorbewegungsschiene

- Anwendung im Krankenhaus (bei stationärer Operation) ab dem ersten Tag nach der Operation
- Anwendung zu Hause nur in besonderen Fällen
- Elektrostimulationsgerät: fakultativ innerhalb der ersten 6-12 Wochen nach der Operation

Medikamente

- Antithrombosespritzen sind notwendig so lange die Teilbelastung erfolgt (dabei regelmäßige Blutkontrollen durch den Hausarzt)
- Schmerzmitteleinnahme so lange wie Schmerzen bestehen. Danach nicht mehr
- Der entzündungshemmende Effekt von z.B. Ibuprofen ist zu vernachlässigen und sollte nur bei ausgedehnten Schwellungs- oder Ergusszuständen wahrgenommen werden

Thrombosestrumpf

- Dieser kann getragen werden, sobald Sie wieder im häuslichen Umfeld sind
- Dieser hilft zum Abschwellen
- Dieser muss nicht die gesamte Zeit der Teilbelastung getragen werden, dies ist aber empfohlen

Physiotherapie

- Beginnt bereits im Krankenhaus; bei ambulanter Operation so früh wie möglich beginnen (gerne auch schon am Tag nach der Operation)
- Ambulante Physiotherapie ist für zweimal / Woche empfohlen
- Physiotherapie bis zum Erreichen einer vollen Beweglichkeit, vollen Belastung und Erreichen eines normalen Gangbildes, gutes Ansteuern der Muskulatur
- Die Rezeptierung von Physiotherapie ist durch die jeweilige Krankenkasse limitiert. Bitte informieren Sie sich darüber und lassen sich durch Ihren Arzt beraten
- Für den danach folgenden Kraftaufbau sollte die Anbindung an ein spezialisiertes Zentrum gesucht werden (Fitness-Studio)

Muskelaufbau

- Nach Abschluss der Physiotherapie ist die Anbindung an ein Fitnesszentrum zum gezielten Kraftaufbau, Stabilität etc. im Sinne einer Funktionsverbesserung empfohlen
- Regelmäßiges Rad fahren, Schwimmen, Eigentraining ist zum zwingend erforderlichen Muskelaufbau dringend empfohlen
- Auch die Verwendung von Fitness-Apps etc. kann dafür eingesetzt werden

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

Nachkontrollen

- Die Kontrollen bei uns erfolgen in der Regel einmal relativ kurz nach der Operation
- Der zweite Termin zum Entfernen der Fäden (dies kann auch der Hausarzt machen)
- Der dritte Termin sechs Wochen nach der Operation
- Der vierte Termin ca. 3-6 Monate nach der Operation
- Der letzte Termin ca. 9 Monate nach der Operation
- Weitere Termine sind dann abhängig vom Sportanspruch und werden dementsprechend geplant
- Grundsätzlich können Nachkontrollen auch bei einem anderen Arzt erfolgen. Der Termin zur 6-Wochen-Kontrolle und zur 9-Monatskontrolle sollte jedoch grundsätzlich bei uns erfolgen
- Außerplanmäßige Kontrollen bei Problemen/Fragen sind jederzeit möglich

Rückkehr in den Sport

- Dieser beginnt schrittweise ab dem 4. Monat
- Bei gegebener Kraft, Stabilität, Ausdauer, Koordination und Funktion kann die volle Rückkehr in den Sport ab dem 9. Monat erfolgen
- Eine instrumentierte Testung dieser Eigenschaften inklusive Testverfahren sollte vor dem Vollkontaktsport erfolgen und eine Freigabe erst bei Erfüllung definierter Kriterien gegeben werden

Langzeit

- Die erreichten Kraft-Ausdauer-Stabilitäts-Level müssen permanent durch Training beibehalten werden, um das operierte Bein (sowie das andere) vor erneuten Verletzungen zu schützen

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

**Übersicht Nachbehandlung
VKB-Plastik plus Meniskusnaht**

	Phase 1	Phase 2
	Die ersten 24 Std.	Tag 1 bis 5
Belastung	Teilbelastung 15 kg	
Beweglichkeit	Keine	Bis 60° Flexion
Ziel	Postoperative Akutphase	Mobilisation, Abschwellen, Schmerzreduktion
Maßnahmen	Kühlen, Hochlagerung	Physiotherapie, Kühlen und Hochlagern bei Bedarf, Wiedererlangen der Funktion
Orthese	Gestreckt	Gestreckte/mit Gelenk im Wechsel
Medikamente	Thromboseprophylaxe, Schmerzmittel	
Physiotherapie	Sensom. Training, kontralat. Training, Quadriceps anspannen, Fuß bewegen	Isometrie, Innervationsschulung, Lösen von Verklebungen, ggf. Elektrotherapie, Gangschule, ggf. Lymphdrainage, Sensom. & kontralat. Training
MTT und KGG		Gymnastikball, Theraband
Heimtraining		Keine Sonne, keine Sauna, keine Noxen und Gefahren vermeiden (Glatteis etc.)
Gebote	Kein Alkohol und kein Nikotin empfohlen	

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

**Übersicht Nachbehandlung
VKB-Plastik plus Meniskusnaht**

	Phase 3	Phase 4
	Ab Tag 6 bis Woche 3	Woche 4 bis 6
Belastung	Teilbelastung 15 kg	
Beweglichkeit	Bis 60° Flexion	Bis 90° Flexion
Ziel	Erlaubte Beweglichkeit, Schlankes Gelenk	Belastung, Gangbild
Maßnahmen	Physiotherapie, Heimtraining	Physiotherapie, Dehnungsübungen, geschlossene Kette, sensomotorisches Training
Orthese	Mit Gelenk	
Medikamente	Thromboseprophylaxe, Schmerzmittel bei Bedarf	Thromboseprophylaxe
Physiotherapie	Isometrie, Innervationsschulung, Lösen von Verklebungen, ggf. Elektrotherapie, Gangschule, ggf. Lymphdrainage, sensom. und kontralat. Training	Aktive Krankengymnastik, Dehnungsübungen, Triggerpunktbehandlung, MTT in geschlossener Kette, sensom. Training
MTT und KGG	Beginn von leichtem Muskelaufbau	Empfohlen
Heimtraining	Durchführen der erlernten Übungen	
Gebote	Keine Sonne, keine Sauna, keine Noxen und Gefahren vermeiden (Glattteis etc.)	

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500
65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

**Übersicht Nachbehandlung
VKB-Plastik mit Meniskusnaht**

	Phase 5	Phase 6
	Woche 6 bis 8	Woche 9 bis 12
Belastung	Vollbelastung	
Beweglichkeit	Frei	
Ziel	Beweglichkeit und Belastung erreichen und etablieren	Funktion
Maßnahmen	Physiotherapie, Eigentaining, Dehnungsübungen, Abtrainieren	MTT, KGG, Fitnesszentrum, Eigentaining
Orthese		
Physiotherapie	Aktive Krankengymnastik, Dehnungsübungen, Training	MTT in geschlossener Kette, sensomot.
MTT und KGG	Übergang dazu	Empfohlen
Heimtraining	Beginn Muskelaufbau und Koordination	Muskelaufbau, Koordination
Fitnesszentrum	Ab nun empfohlen	
Gebote	Keine Sonne, keine Sauna, keine Noxen, Gefahren vermeiden (Glattteis etc.)	

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

**Übersicht Nachbehandlung
VKB-Plastik mit Meniskusnaht**

	Phase 7 Ab Monat 4	Phase 8 Ab Monat 9
Belastung	Vollbelastung	
Beweglichkeit	Frei	
Ziel	Sportartspezifisches Training	Vollkontaktsport
Maßnahmen	Fitnesszentrum, Rad fahren, Schwimmen, Leichtes Joggen, Sportartspezifisches Training (Rücksprache Arzt)	Die erreichten Kraft-Ausdauer-Stabilitäts-Level müssen permanent durch Training beibehalten werden, um das operierte Bein (sowie das andere) vor erneuten Verletzungen zu schützen
Orthese		
Physiotherapie		
MTT und KGG	MTT und KGG bis zum Abschluss der normalen Muskulatur und Funktion empfohlen	
Heimtraining	Durchführen der erlernten Übungen	
Fitnesszentrum	Empfohlen	
Gebote	Kein Kontaktsport	Vollkontaktsport langsam beginnen

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
- Hüft-Arthroskopie
- Knie-Chirurgie
- Knorpel-Chirurgie
- Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
- Schulter-Chirurgie
- Hand-Chirurgie
- Konservative Therapie