

Nachbehandlungsschema

Mikrofrakturierung Femurkondyle und Tibiaplateau

Belastung:	Teilbelastung an Stöcken für 6 Wochen (Abweichungen gemäss Operationsbericht).	
Beweglichkeit:	freie Beweglichkeit ohne Belastung. Täglich Bewegungsschiene.	
Nachkontrollen:	1-2, 4-6 Wochen sowie 3, 6, 9, 12 Monate nach der Operation	
Duschen – Baden:	Duschen ist mit wasserdichten Verbänden sofort nach der Operation möglich. Mit Baden sollte 2 Wochen bis zur sicheren Heilung der Wunde gewartet werden	
Arbeitsunfähigkeit:	Je nach Tätigkeit ca. 2-12 Wochen	
Autofahren:	Erlaubt, sobald ein schmerzfreies Gehen ohne Stöcke erlaubt und möglich ist	
Sportunfähigkeit	Radfahren (Ergometer)	ca. 3-4 Wochen
	Schwimmen (Kraul, Rücken)	ca. 6-8 Wochen
	Radfahren (Strasse)	ca. 6-8 Wochen
	Joggen	ca. 6-9 Monate
	Skifahren	ca. 6-9 Monate
	Fussball u.ä.	ca. 9-12 Monate
Medikamente:	Entzündungshemmende Medikamente bis das Gelenk vollständig abgeschwollen ist.	
	Thromboseprophylaxe mit Spritzen solange Gehstöcke.	
Physiotherapie:	Beginn mit Physiotherapie und isometrischem Training sofort nach der Operation. Nach erlaubter Vollbelastung Weiterführen der Physiotherapie gemäss unserem Schema für die Knierehabilitation.	