

Proximale Tibiafraktur (operativ)

Zeit post OP	Mobilisierung	Belastung/ROM	Bewegungsübungen	Physikalische Therapie	Trainingstherapie
1.- 2. Woche post operativ	z.B. Donjoy-Knieorthese fakultativ (bei AO Typ C3 Frakturen immer Orthese) Unterarmgehstützen CPM-Schiene (E/F 0-0-60°) bis zur Entlassung	15 KG Teilbelastung Extension / Flexion 0-0-60° (schmerzadaptiert)	Gehschule	ggf's Lymphdrainage, Hochlagerung, Kryotherapie	Isometrie, aber keine aktive Streckhebung des Beines aus der Rückenlage
3.- 4. Woche post operativ	z.B. Donjoy-Knieorthese fakultativ (bei AO Typ C3 Frakturen immer Orthese) Unterarmgehstützen	15 KG Teilbelastung Extension / Flexion 0-0-90° (schmerzadaptiert)	aktiv assistive Bewegungsübungen	ggf's Lymphdrainage/ Hochlagerung, Kryotherapie	Isometrie, aber keine aktive Streckhebung des Beines aus der Rückenlage
5.- 6. Woche post operativ	Donjoy-Orthese fakultativ (bei AO Typ C3 Frakturen immer Orthese) Unterarmgehstützen	15 KG Teilbelastung Extension / Flexion 0-0-90°	zunehmend aktive Bewegungsübungen	ggf. Lymphdrainage	Beginn Medizinische Trainingstherapie
7.- 12. Woche post operativ	Vollbelastung ohne Orthese erlaubt	freies Bewegungsausmaß erlaubt	Üben gegen Widerstand erlaubt		Muskelkräftigung, Koordinations- /Stabilisationsübungen, Fahrrad-/Autofahren bei entsprechender Funktion erlaubt

Bei Therapie mit Gerinnungshemmern: Re-Marcumarisierung frühestens nach 3 Wochen postoperativ unter Bridging, Gabe von NOAKs ab der 2. postoperativen Woche ohne Bridging (Wunde muss trocken sein!)