

Nachbehandlung nach AMIC (autologe matrixinduzierte Chondrogenese) Ober- und Unterschenkeldefekte

Phase	Zeitraum	Maßnahme
Proliferationsphase (0.-6. Woche)	0.-2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 Tage Streckschiene, Beweglichkeit 0/0/0°, Fußsohlenkontakt, 3- Punktgang mit UAG ➤ Anschließend Hartrahmenorthese 0/0/60°, Fußsohlenkontakt, 3- Punktgang mit UAG ➤ CPM, EMS, vorsichtige Mobilisation/Physio
	3.-4. Woche	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hartrahmenorthese 0/0/90°, Fußsohlenkontakt, 3- Punktgang mit UAG ➤ CPM, EMS, Physio ➤ Ggf. Wassergymnastik, Schwimmen mit Kraulbeinschlag
Übergangsphase (6.-12. Woche)	5.-6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hartrahmenorthese 0/0/120°, Fußsohlenkontakt, 3- Punktgang mit UAG ➤ CPM, EMS, Physio ➤ Ggf. Wassergymnastik, Schwimmen mit Kraulbeinschlag
	Nach 6 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Schmerzadaptierte Belastungssteigerung auf Vollbelastung innerhalb von 2 Wochen ➤ Beginn mit Muskel- und Koordinationstraining ➤ Abtrainieren der Orthese ➤ Erlangen der freien Beweglichkeit ➤ Aquajogging
	Nach 8-12 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Radfahren
Remodelierungsphase (12-26 Woche)	Nach 12 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wiedererlangung der vollen Kraft unter maximaler, sensomotorischer Stimulation ➤ Radfahren, Laufen auf dem Laufband, Crosstrainer, Ruderergometer, Nordic Walking ➤ Propriozeptive Übungen mit steigenden funktionellen Anspruch unter Nutzung von Wackelbrettern, Terrabändern und Gymnastikbällen
	Nach 6 Monaten	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Joggen, Skaten
	Nach 6-12 Monaten	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Skilaufen
	Nach 12-18 Monaten	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kontaktsport