

	<b>Phase I: 0-6./8 .Woche</b>	<b>Phase II: 8.-12. Woche</b>	<b>Phase III: 3-4/9 Monate</b>	<b>Phase IV: nach 4/9 Monaten</b>
Ziele	Full ROM in Extension, Schwellungsreduktion, Quadrizepsaktivierung	Normales Gangbild erarbeiten, Einbeinstand, Kräftigung ges. UEX, Flexion ROM	Kraft- und Ausdauertraining, Sport spezifisches Training	Return to sports
Schiene	0-6 Wochen gesperrt in Extension, 6.-8. Woche entsperrt Oder: keine Schiene	Abbau der Schiene		
Belastung	0-2/3 Wochen: Vollentlastung  3./4.-6. Woche: Teilbelastung bis 20 kg / 25% des Körpergewichtes	Progressive Steigerung der Gewichtsbelastung  Vollbelastung erlaubt wenn Gang schmerzfrei und kein Hinken		
ROM Limitierung	0-90/125°	keine		
Therapie	CPM, EMS, aktiv assistives Bewegungen, Patellamobilisation,  <u>Übungen:</u>  quad sets, heel slides 0-90°, straight leg raises in 4 Ebenen, Waden kräftigen,  Waden, Ischios dehnen  Radergometer  Unterwassertherapie nach 4 Wochen	Radergometer, Hüft- und Rumpfkraftigung, Training in geschlossener Kette 0-60/70° Flexion, Training in offener Kette 45-90° Flexion, Koordinationstraining, Gehen bis 3 Meilen  <u>Übungen:</u>  Mini-Squats, Calf raises Mini-Step-ups, lateral Step-ups, Beinpresse mit ¼ des Körpergewichtes	fortgeschrittenes Training in geschlossener Kette, Laufen  <u>Übungen:</u>  Schwimmen (kein Brustzug bis 6 Monate), Aquajogging, Beinpresse einbeinig, Lunges, Step-ups (manche Autoren schlagen vor <70° Flexion)	Laufen  Sprunglandungen (erst beidbeinig, dann einbeinig) → geringer Impact bis 8 Monate (mind. 80-85% Kraft im Seitenvergleich)  High impact nach 10 Monaten – 1 Jahr

## References:

Sherry, Marc / Baer, Geoffrey (2011). Rehabilitation Guidelines Following Osteochondral Allograft or Autograft Transplantation (OATS). UW Health Sports Medicine Center, pp. 1-6.

LaPrade, Robert F. Rehabilitation After Meniscal Allograft Reconstruction. Sports Medicine Institute, University of Minnesota

Pearle, AD / Warren, RF / Rodeo, SA (2005). Basic science of articular cartilage and osteoarthritis. In: Clin Sports Med. 24/1, pp:1-12.

Reinold, MM / Wilk, KE / Macrina, LC / Dugas, JR / Cain, EL (2006). Current concepts in the rehabilitation following articular cartilage repair procedures in the knee. In: J Orthop Sports Phys Ther. 36/10, pp:774-794.