

Nachbehandlung nach vorderer Kreuzbandplastik

OP-Tag/1. Tag

- Lagerung in gerader Schiene
- sanfte Kälteanwendung (Kältekompressen/Cryo-Cuff)
- Anspannen der Kniebeuger
- Anspannen der Kniestrecker nur in der geschlossenen Kette.
- aktive Fussbewegung zur Thromboseprophylaxe
- Aufstehen unter 3-Punkte-Entlastungsgang bis halbes Körpergewicht nach Toleranz

2. Tag

- Redon-Zug/Verbandswechsel
- Evtl. Anlegen einer beweglichen Knieorthese nach Vorgabe des Operateurs
- Motorschienenübung mit langsam zunehmender Bewegung (Beginn max. 0/0/50)
- aktive Kniestreckung nur in der geschlossenen Kette !
- Lymphdrainage
- Beginn mit elektrischer Muskelstimulation
- Gangschulung mit Treppe steigen (gesundes Bein treppauf, betroffenes Bein treppab)

3.-7. Tag

- 4-Punktegang mit Belastung nach Toleranz
- Vollbelastung nur nach Kontrolle des Gangbildes durch den Therapeuten
- 1/3 Kniebeugen E/F 0/20/50 mit erhöhten Fersen
- Training der Ab- und Adduktoren bei 90° Flexion
- Knieflexion gegen Widerstand (Ferse mit Bodenkontakt heranziehen)
- Stabilisierung der Rückenmuskulatur

8.-14. Tag

- Fortführung der bisherigen Physiotherapie, Gangschulung
- 12.-14. Tag Fadenentfernung
- Beinpresse E/F 0/40/90 mit max. 1/3 Körpergewicht Belastung
- Kokontraktion (Kniestrecker/Kniebeuger)
- Training der Fussmuskulatur, Sprunggelenkstabilisation
- Stretching nach Anweisung durch den Therapeuten
- für 4 Wochen: treppauf gesundes Bein voran, treppab operiertes Bein voran

3.-6. Woche

- Fortführung der bisherigen Physiotherapie, Anleitung für Selbsttraining (Theraband)
- Standfahrrad mit geringem Widerstand (falls Flexion über 100° erreicht)
- Koordinationsübungen
- Beginn mit einbeinigen Stabilisierungsübungen ab 5. Woche

7.-12. Woche

- gesteigerte Koordinations- und Kräftigungsübungen (Minitrampolin, Stairmaster, usw.)
- Radfahren in der Ebene ab 8. Woche
- einbeinige, gestützte Kniebeugen und side-to-side-steps
- Gehen/Laufen auf der Stelle, vorwärts, rückwärts gegen Widerstand.

ab 12. Woche

- Schwimmen im Kraulschlag.
- leichtes Lauftraining ab 16. Woche
- Wiederaufnahme von weiterem Sport erst nach Rücksprache mit dem Arzt
- Kontakt-/Ballspiel/Skifahren nach frühestens 6 Monaten
- Muskelaufbau benötigt 1 Jahr Gymnastik und Training

- **Keine Stabilitätsprüfungen (Lachman-Test) für 8 Wochen**
- **Keine isokinetischen Tests für 8 Wochen**
- **Kein endgradiges Extensionstraining für Quadriceps (Beincurler)**