

## Rehabilitationsplan „Vorderer Kreuzbandersatz“

(freies Transplantat mit Patella-/Quadrizeps-/Gracilis-/Semitendinosussehne und Interferenzschrauben)

Zeit postop.	Beweg.-Umfang	Belastung	Übungsprogramm
1. Wo.	0-0-90°	bis zur Schmerzgrenze, max. ½ KG (Körpergewicht)	<p>Kühlung, Kompressionsverband, Hochlagerung des Beins mehrmals täglich, <u>nicht</u> über Herzhöhe, Lymphdrainage, Bewegungsschiene (ab 1. postop. Tag vor Redonentfernung) 0-90°.</p> <p>Wadenpumpe, propriozeptives Training (PNF), kontrollierter koaktivierter Gang, selektives Muskeltraining (Wade, Ischiocrural)</p>
2. Wo.	0-0-90°	½ KG (Körpergewicht) Übergang z. Vollbelastung <b>nur</b> bei sehr guter musk. Kniestabilität	<p>Physiotherapie wie 1. Woche + passive Patellamobilisation, PNF-Training mit prox. Widerstand (z.B. Sporegmatte)</p> <p>Ausdauertraining, ausschließlich im geschlossenen System (z. B. beidseitige Beinpresse 0-30-80°).</p> <p>Ausdauertraining für ischiocrurale Muskulatur (Beincurler <u>nur</u> Flexion zwischen 30-80°).</p>
3. Wo.	0-0-90°	Vollbelastung	<p>Physiotherapie wie 1. und 2. Woche, Elektrotherapie.</p> <p>Beinachsentraining, aktive reaktive Kniestabilisation beidbeinig (Therapiekreisel, Wackelboden, Schaukelbrett).</p> <p>Kraftausdauertraining im offenen System <u>nur</u> für ischiocrurale Muskulatur (Beincurler <u>nur</u> Knieflexion (0-10-80°), Kraftausdauertraining im geschlossenen System beidbeinig (Beinpresse 0-10-80°)).</p> <p>Bewegungsbad</p>
4. - 6. Wo.	frei	Vollbelastung	<p>Physio- und Trainingstherapie wie 3. Woche.</p> <p>Neuromuskuläres Koordinationstraining (Therapiekreisel, Weichboden, Trampolin)</p> <p>Radfahren, Krafttraining im geschlossenen System (0-10-80°) und für ischiocrurale Muskulatur im offenen System (0-10-80°), Laufbrett, Stepper.</p> <p>Schwimmen (Kraul), Aquajogging.</p>
7.-12.Wo.	frei	Vollbelastung	<p>Zusätzlich Beginn mit Ausdauertraining.</p> <p>RNS (Rhythmische Neuromuskuläre Stimulation), Lauf- und Sprungübungen, reaktives Training, Koordinationsübungen</p> <p>Steigerung des Lauftrainings (Ausdauer und Schnelligkeit), Kniestrecker mit proximalem Hebel, Submaximales Krafttraining (geschlossenes System für Quadriceps), Isokinetik mit kurzem Hebel, (nach 10 Wochen !).</p>

Danach ggf. leistungs-/sportartspezifisches Training (auch im offenen System)

## Freizeitsportler

Vermeiden bestimmter Sportarten wie Squash, Tennis, Skifahren und Mannschaftssportarten (Kontaktsport) für 10 bis 12 Monate nach OP.

## Patienten mit Seitenbandläsion (ALRI, AMRI)

Knieorthese für 6 Wochen 0-0-80° (3 Wochen Teilbelastung bis ½ kg ab 4. Woche Vollbelastung in Orthese).

### Wichtiger Hinweis

Diese Richtlinien entstanden aus jahrelanger Erfahrung mit Kreuzbandoperationen und sind für Patienten bestimmt, die in unserer Klinik operiert wurden. Sie sind individuell den Erfordernissen des Einzelfalls anzupassen.