

Rehabilitationsplan „Refixation Vorderes Kreuzband“

(Naht und ggf. Augmentation)

Zeit postop.	Beweg.- Umfang	Belastung	Übungsprogramm
1. Tag	Oberschenkel-Spalttutor oder Streckorthese (Mecronschiene)	10 – 20 kg Fuß abrollen	Vordere Schublade vermeiden. Redonentfernung, Aufstehen zur Toilette, Wadenpumpe, isometrische Übungen für Hüftbeuger, Abduktoren, Kniestrecker, aktive Übungen gesundes Bein mit Kokontraktionen
2. Tag bis Ende 6. Wo.	Orthese anpassen 0-0-80°	20 kg Teilbelastung	Motorschiene 2 x ½ Std. steigernd. <u>KG mit Orthese</u> . Nach Entlassung bis <u>3 x wöchentlich Gruppentherapie einschließlich Bewegungsbad</u> , PNF-Training mit proximalem Widerstand, passive Patella-Mobilisation, Übungen in Bauch-, Rücken- und Seitenlage. Krafttraining für Ischiocruralmuskulatur und gesundes Bein. Ggf. Kyrotherapie, Biofeedback, Mittelfrequenzstrom.
7. Wo. bis Ende 8. Wo.	Orthese 0-0-100°	→ steigernd auf Vollbelastung	KG weiter, Bewegungsbad
9. Wo. bis Ende 12. Wo.	frei, ab 11. Wo. ohne Schiene	Vollbelastung (wenn Muskeltonus regelrecht)	KG weiter, ab 11. Woche isokinetisches Standfahrrad, Weichboden, Bewegungsbad, Koordinationstraining, steigende Widerstände beim Muskeltraining (speziell ischiocrural). Tägliche Übungszeit: 2 – 3 Std.
ab 13. Wo.	frei	Vollbelastung	Training nach Anspruch und Fortschritt, isokinetisches Muskeltraining, Fahrrad, Schwimmen, Reflexschulung. Krafttraining mit Schiene, Laufband. Vermeiden dynamischer Sportarten (Squash, Tennis, weitere Ballspiele, Skifahren) ca. 1 Jahr nach OP

Wichtiger Hinweis

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