

Rehabilitationsplan „Hintere Kreuzbandruptur“ --konservative Behandlung--

6 Wochen PTS-Schiene 24 Std./Tag:

- Bewegungsübungen geführt/assistiert in Bauchlage:
(keine Aktivierung der ischiocruralen Muskeln!) Schiene erst in Bauchlage abziehen!
1.- 2. Woche: 0-0-30°
3.- 4. Woche: 0-0-60°
5.-6. Woche: 0-0-90°

Belastung: 6 Wochen 20 kg in PTS-Schiene

Ab 7. Woche freie Bewegung (HKB) für weitere 6 Wochen:

- tagsüber : Don Joy Orthese
- zur Nacht :PTS-Schiene

Belastung: Steigerung auf Vollbelastung in Don-Joy-Orthese

Ab 7. Woche: Quadrizepstraining in geschlossener Kette

Ab 13. Woche: in offener Kette und Aufbau Ischiocruralmuskeln

6 Monate allgemeine Sportkarenz

1 Jahr kein Kontakt- oder Ballsport