

## Rehabilitationsplan „Hinterer Kreuzbandersatz+ lateraler Komplex“

(freies Transplantat mit Patellasehne und Knochenblockverschraubung / Quadrizeps-/Hamstringsehnen)

Zeit postop.	Beweg.-Umfang	Belastung	Übungsprogramm
1. Tag	Knieorthese (PTS)	20 kg Teilbelastung	Intraartikuläres Redon entfernen, Aufstehen zur Toilette. Wadenpumpe, isometrische Übungen für Hüftbeuger, Abduktoren, Kniestrecker. Aktive Übungen gesundes Bein mit Kokontraktionen.  wichtig: Anspannen des Quadrizeps beim Heben des Beins (Vermeidung hintere Schublade)
2. Tag bis Ende 3. Wo.	PTS Schiene (0-0-30 nur mit Physio)	20 kg Teilbelastung	KG 2-3x/ Woche Aktive, passive und assistierte Bewegung des Beins bis zur Schmerzgrenze. Volle Streckung soll mit vorsichtigen Techniken erreicht werden (manuelle Therapie). Krafttraining für Quadrizeps in strecknaher Stellung. Übungen in Bauch-, Rückenlage, passive Patella-Mobilisation, PNF-Training mit proximalem und distalem Widerstand.  Achtung: Keine isolierte Ischiocruralmuskulaturkontraktion! Beugung nicht forcieren!  Wichtig: Beim Anheben des Beins am Unterschenkel halten (vordere Schublade)!
4. Woche bis Ende 6. Woche	PTS Schiene (0-0-40 nur mit Physio)	20 kg Teilbelastung	
7. Wo. bis Ende 9. Wo.	Don Joy Schiene 0/0/60	½ KG	KG Betonung der Quadrizepsmuskulatur
10. Wo bis Ende 12. Wo	Don Joy Schiene 0/0/90	Vollbelastung	KG Betonung der Quadrizepsmuskulatur
ab 13. Wo.	frei	Vollbelastung	EAP Koordinationstraining (Kippkreisel, Trampolin). Training nach Anspruch und Fortschritt. Isokinetisches Muskeltraining. Fahrrad, Schwimmen, Reflexschulung. Vermeiden dynamischer Sportarten (Squash, Tennis, weitere Ballspiele, Skifahren) bis ein Jahr nach OP wegen Gefahr der Transplantatdehnung.

### 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!