



NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

nach vorderer Kreuzbandplastik

Gesundheitszentrum Kelkheim

Frankenallee 1 | 65779 Kelkheim

Telefon 06195 6772-400

www.orthopaeden-zentrum.de

info@orthopaeden-zentrum.de

Zeit	Bewegung / Orthese	Belastung	Übungen
1. - 2. Woche postoperativ	Mecron-Orthese Aus der Orthese heraus Extension/Flexion 0-0-90°	Gehen an Unterarm-Gehstützen mit 20 kg Teilbelastung Thromboseprophylaxe	<ul style="list-style-type: none">Quadrizepsisometrie (Anspannen der Kniestrecker) und ExtensionsübungenPatellamobilisationKoordination, Kraft und Ausdauer (PNF) an der nicht operierten ExtremitätKryotherapie (im 10 min Wechsel)ggf. Lymphdrainage
3. - 6. Woche postoperativ	bewegliche Knieorthese medi m4s comfort 0-0-90° Tag und Nacht Extension/Flexion 0-0-90°	In Abhängigkeit von Schwellung und Streckfähigkeit zunehmender Übergang zur Vollbelastung	<ul style="list-style-type: none">Extensionsübungen, PatellamobilisationMuskelaufbau in der geschlossenen Kettevorsichtiges Dehnen: Mm. ischiocruales, M. gastrocnemius, M. iliopsoas, M. tractus iliotibialisGangschule
Ab 7. Woche postoperativ	Kein Orthese freie Beweglichkeit	Vollbelastung	<ul style="list-style-type: none">Propriozeptives TrainingStandstabilisationKraftausdauertrainingmedizinische Trainingstherapiegesteigerte Koordinations- und KräftigungsübungenStandfahrrad mit geringem Widerstand
Ab 4. Monat postoperativ	Wiederaufnahme Konditions- und Fitnesssport, Sportfähigkeit nach Rücksprache mit Operateur. Muskaufbau Quadriceps.		

- Wiedervorstellung in der Sprechstunde nach **2 Wochen, 6 Wochen, 3, 6 und 12 Monaten**.
- **Wiederaufnahme von Kontakt- und Pivotsportarten nach 9 Monaten.**
- Wiederaufnahme des Sports nur möglich bei stabiler Kniesituation, Schmerzfreiheit, reizfreiem Gelenk, guter Kraft (>85% der Gegenseite) und Koordination.