



NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

vordere Kreuzbandplastik + Meniskusnaht

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 Tag und Nacht Aus der Orthese heraus Extension/Flexion 0-0-60°	Gehen an Unterarm- Gehstützen mit 20 kg Teilbelastung Thromboseprophylaxe	<ul style="list-style-type: none">• Quadrizepsisometrie (Anspannen der Kniestrecker) und Extensionsübungen• Patellamobilisation• Koordination, Kraft und Ausdauer (PNF) an der nicht operierten Extremität• Kryotherapie (im 10 min Wechsel)• ggf. Lymphdrainage
3. - 4. Woche postoperativ	Extension/Flexion 0-0-60° medi X-Lock Orthese 0-0-60° Tag und Nacht	Gehen an Unterarm- Gehstützen mit 20 kg Teilbelastung Thromboseprophylaxe	<ul style="list-style-type: none">• Extensionsübungen, Patellamobilisation• Muskelaufbau in der in der geschlossenen Kette• vorsichtiges Dehnen: Mm. ischiocruales, M. gastrocnemius, M. iliopsoas, M. tractus iliotibialis
5. - 6. Woche postoperativ	Extension/Flexion 0-0-90° medi X-Lock Orthese 0-0-90° Tag und Nacht	in Abhängigkeit der Schwellung und Streckfähigkeit zunehmende Vollbelastung	<ul style="list-style-type: none">• Standstabilisation an Seilzügen auf unterschiedlichen Untergründen• Kraftausdauertraining v.a. der ischiocruralen Muskulatur
ab 7. Woche postoperativ	Volle Beweglichkeit medi X-Lock Orthese 0-0-frei° über 2 Wochen abtrainieren	Vollbelastung	<ul style="list-style-type: none">• Propriozeptives Training• medizinische Trainingstherapie• gesteigerte Koordinations- und Kräftigungsübungen• Standfahrrad mit geringem Widerstand
Ab 4. Monat postoperativ	Wiederaufnahme Konditions- und Fitnesssport, Sportfähigkeit nach Rücksprache mit Operateur. Muskelaufbau Quadriceps.		

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